Rok I. Nr. 5.

HIGJENA CIAŁA I SPORT



NACZELNY REDAKTOR: PROF. UNIW. DR ZDZISŁAW STEUSING
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: HENRYK ZBIERZCHOWSKI
OKŁADKĘ RYSOWAŁ: LUDWIK TURCZYN.
Wydawnictwo miesięcznika „HIGJENA CIAŁA i SPORT“ we Lwowie, ulica Leona Sapiehy l. 9.
Telefon 34—17 Konto P. K. O. 304-305
Prenumerata kwartalna wynosi: Zł. 4·50 — półroczna Zł 9 — roczna Zł 17

Od Redakcji.

Szanownych P. T. Prenumeratorów zalegających z przedpłatą uprzejmie prosimy o wpłacenie prenumeraty, gdyż z powodu rosnącej drożyzny druku i papieru będziemy zmuszeni wstrzymać wysyłkę już następnego zeszytu.

DR. MICHAŁ BIERNACKI, Tomaszów Rawski,
nauczyciel higjeny w państw. semin. naucz.

Higjena dnia powszedniego.

Poradnik dla inteligencji zawodowej i studentów.

DO CZYTELNIKA.

Wśród polskiej inteligencji jest bardzo dużo ludzi o słabej woli, a przeczulonych nerwach, ludzi, którzy ciągle wahają się, szukają, błądzą i cierpią, nie mogąc ustalić swojej linji życia. Dla takich ludzi jedynem lekarstwem jest bezwzględne poddanie się stałej regule życia. Każdy stać się musi zakonnikiem swej własnej reguły, zastosowanej do swego usposobienia, stanu zdrowia, zawodu i celu, jaki sobie postawił. Do ułożonej przez siebie reguły, trzeba się możliwie ściśle stosować przez dłuższy przeciąg czasu, przynajmniej przez rok. Przez ten czas, życie wskaże słabe strony reguły. Przemyśleć ją trzeba na nowo, poprawić, uzupełnić i oczywiście wypełnić.

Postępując w ten sposób z roku na rok, będziemy się stawali coraz lepszymi, coraz doskonalszymi, coraz bliższymi celu, a jednocześnie coraz spokojniejszymi i szczęśliwszymi. Szkielet takiej reguły, opartej na nieocenionej wartości dziełku O. Franciszka Neumer „O teologji ascetycznej“, a przystosowany do warunków życia pracowników umysłowych, czytelnikom podaję. Do ścisłego przestrzegania reguły trzeba dwóch rzeczy: częstego ponawiania swoich postanowień i nieustannego czuwania nad swoimi czynnościami, jak wewnętrznymi tak zewnętrznymi, ciągłego kontrolowania samego siebie, stale powtarzanego, dokładnego rachunku sumienia.

REGUŁA ŻYCIA.

I. Wstawaj z łóżka o ustalonej godzinie: stale prędko, pobożnie.

Godzinę wstawania ze snu oznaczyć sobie trzeba w ten sposób, żeby od chwili podniesienia się z łóżka, do chwili rozpoczęcia naszych zajęć zawodowych pozostawać dwie, a przynajmniej półtorej godziny czasu. Czas ten poświęcimy wyłącznie dla siebie. Kultura ducha i kultura ciała bez odrobiny chociaż wolnego czasu nie dadzą się wypielęgnować. Dzień zajmuje nam praca zawodowa, a wieczór zawsze jest niepewny. Teatr, odczyt, posiedzenie jakieś, czy zebranie towarzyskie, wyrwą nam zawsze parę wieczorów w tygodniu, a idzie o to, żeby swoją godzinkę mieć codziennie. Rano nikt nam jej nie odbierze, a wypoczęty i pokrzepiony snem umysł, najlepiej się nadaje do pracy wewnętrznej.

Prawda, że ranne wstanie wymaga pewnego wysiłku, pewnej ofiary z samego siebie, ale tylko początek jest trudny. Po paru tygodniach ustali się dobre przyzwyczajenie i wstawać będziemy z łatwością, bez żalu i smutku, sami się będziemy budzili, nawet wtedy, kiedy czas nie nagli.

Wstawać należy prędko, bez wylegiwania się, bez ociągania, bez wymówek. Inaczej pożądany nałóg rannego wstawania nie ustali się, nie stanie się automatycznym. Ciało jest leniwym koniem, trzeba go nieraz podciąć batem. Nie rozczulaj się nad sobą — tylu ludzi już oddawna pracuje. Jeżeli nawet niezbyt dobrze się czujesz, wstań, może to tylko wybieg leniwego konia. Jeżeli po wstaniu zauważysz, żeś naprawdę chory, masz podwyższoną ciepłotę, boli cię co bardzo, połóż się. Jeżeli nie, jazda do pracy, rozruszasz się.

Po obudzeniu się, choć przez chwilkę, skierować należy myśl do Dawcy życia: tylu ludzi tej nocy umarło, tylu wskutek bolów i cierpień nie zmrużyło oka, ty wstajesz zdrów, wypoczęty i rześki. Pomyśl też, jakim chcesz być przez dzień dzisiejszy i ponów dobre postanowienie swoje.

Tę pełną godzinę czasu, którą będziemy mieli do rozporządzenia od chwili wstania z łóżka do zabrania się do swego zawodowego zajęcia, poświęcimy na dwie czynności; rozmyślanie i gimnastykę pokojową.

Rozmyślanie jest najistotniejszą czynnością duchową, jest ono tem dla duszy, czem pożywienie dla ciała. Każdy człowiek rozmyśla o interesach, o zarobkach, o sprawach domowych i publicznych, o dogodzeniu swym zachciankom o przyjemnościach, czasem o ważnych zagadnieniach naukowych czy moralnych. Dla tych, co dążą do szczęścia, opartego na spokoju ducha i zdrowiu ciała, tematem rozmyślania będą wielkie prawdy moralne i naukowe. Rozmyślanie nie jest równoznaczne ze studjowaniem. Celem rozmyślania nie jest poznawanie nowych prawd, lecz wywołanie silnego poruszenia woli, wzruszeń miłości i nienawiści w kierunku prawd znanych i uznanych. W rozmyślaniu idzie o powzięciu mocnych i skutecznych postanowień przezwyciężenia złych skłonności, pozbycie się szkodliwych nałogów, nabycia pożądanych cnót. Dobre rozmyślanie jest czynnością trudną i dopóki nie zdobędziemy należytej wprawy, będziemy zmuszeni zastąpić je przez rozmyślające czytanie, to jest przez uważne przeżuwanie już gotowych rozmyślań, w jakie obfituje katolicka literatura ascetyczna. Do czegoż bo dążyli święci, jak nie do zwycięstwa nad swoimi skłonnościami, nałogami, jak do nabycia cnót i zmiany życia złego na dobre. I nie tylko dążyli do tego celu, ale cel ten osiągnęli. Dlatego też w pozostawionych przez nich pismach znajdziemy najpraktyczniejsze rady i wskazówki do walki z samym sobą. Jako podręczniki dla rozmyślań, na pierwszem miejscu postawiłbym trzy, małe w obję-

tości, lecz wielkie w treści dziełka, przetłómaczone cudowną polszczyzną przez X. Jełovickiego: O naśladowaniu Chrystusa bł. Tomasza a Kempis, Walka duchowa X. Skupola i Filotea św. Franciszka Salezego, zwłaszcza to ostatnie dziełko, najprzystępniejsze dla ludzi świeckich, nadaje się przedewszystkiem do takiego rozmyślającego czytania. Wiele bardzo świeckich dzieł o treści filozoficzno-moralnej może służyć za doskonałą pomoc do rozmyślań.

Po paru miesiącach, czy nawet latach, jak nauczymy się dobrze rozmyślać, wystarczy poprzedniego wieczora wybrać sobie odpowiedni tekst, najlepiej związany z silniejszem przeżyciem ubiegłego dnia, lub z oczekującą nas trudniejszą chwilą i zaraz po przebudzeniu się, nie rozpraszając uwagi przez godzinę, pół godziny, czy chociaż kwadrans, myślowo obracać niejako ten tekst na wszystkie strony, rozważyć jakie wskazówki w tym tekście się mieszczą, wzbudzić w sobie uczucie zachwytu i miłości do wyrażonej w tekście prawdy, oraz nienawiści do postępowania przeciwnego i mocno postanowić w każdym odpowiednim wypadku postąpić według uznanej i pokochanej prawdy. Przy rozmyślaniu i czytaniu rozmyślającem, wystrzegać się trzeba fantazji, która z rozmyślania zrobi luźne i bezpłodne marzenie, oraz zbyt subtelnego i oddalonego od tekstu rozumowania. Tu idzie głównie i jedynie o odpowiednie poruszenie woli. Wynikiem dobrego i dłużej praktykowanego rozmyślania będą własne, czy też przyswojone sobie krótkie zdania, zawierające w sobie niejako czynny impuls. Jak dla wojskowego, jeden krótki wyraz „służba“ potrafi często przerwać wszelkie wahanie się, ociąganie, przezwyciężyć lenistwo, zmęczenie, czy strach, tak dla człowieka, dążącego do etycznego ideału, przypomnienie sobie takiego krótkiego, a niejednokrotnie przemyślanego i przeczutego zdania, zdolne jest natychmiast wywołać czyn pożądany, lub zahamować, budzącą się namiętność.

Pozostałą pół godziny, czy kwadrans czasu należy przeznaczyć na ćwiczenie mięśni i stawów. U większości pracowników umysłowych tak wielki i ważny organ, jak mięśnie przez cały niemal dzień pozostaje w stanie nieczynnym. Wpływa to fatalnie na obieg krwi, na oddechanie, trawienie i jest przyczyną wielu chronicznych cierpień i przedwczesnej starości. Systematycznie też i codziennie należy poruszyć wszystkie grupy mięśniowe, zwłaszcza mięśnie klatki piersiowej i pasa. Jako wzór można wziąć jeden ze znanych systemów gimnastyki pokojowej — system Müllera, czy też system Szneidra, lub też wykombinować sobie sam, odpowiedni do sił i do rozporządzanego czasu szereg ćwiczeń gimnastycznych.

Gimnastykę pokojową dobrze jest zakończyć zabiegiem hydropatycznym, wytarciem całego ciała mokrem prześcieradłem, natryskiem, a choćby umyciem się do pasa w zimnej wodzie.

Te dwie czynności — rozmyślanie i gimnastyka, powinny być wykonywane codziennie, bez przerw do tego stopnia, żeby się stały nałogiem. Zaniedbanie tych ćwiczeń odbije się ujemnie na duszy i na ciele.

II. Rozmyślaj codziennie, w skupieniu, z zapałem. Codziennie, nie opuszczaj ani jednego dnia. Jeżeli nie możesz poświęcić rozmyślaniu godziny, czy półgodziny, rozmyślaj choć dziesięć minut w skupieniu, gdyż rozmowy, hałasy, wszelkie dystrakcje uniemożliwiają tę czynność, wymagającą spokoju.

Z zapałem, t. j. wytężając wszystkie siły ducha — rozumowanie, uczucia i wolę, żeby dojść do rozumnych, dobrych i mocnych postanowień.

III. Ćwicz mięśnie przez krótki czas, lecz mocno, krótko, bo długie ćwiczenia zmęczą cię i pozbawią sił do pracy — mocno, z istotnem natężeniem mięśni, gdyż inaczej żadnego pożytku nie przyniosą.

IV. O oznaczonej godzinie zjedz śniadanie bez pośpiechu i w dostatecznej ilości.

Śniadanie powinno być wystarczające co do ilości, a zwłaszcza co do wartości odżywczej i spożywane bez nadmiernego pośpiechu, jak to się zwykłe u nas robi naprędce. Od wieczornego posiłku do śniadania upływa zazwyczaj około dziesięciu godzin, a od śniadania do obiadu, conajmniej pięć, a najczęściej siedem godzin ciężkiej pracy. Śniadanie więc powinno istotnie pokrzepić siły. U nas panuje zwyczaj spożywania lekkiego, prawie beztreściwego śniadania: szklanka herbaty, bułka z masłem i papieros.

To jest stanowczo zamało. Na śniadanie powinniśmy spożyć dostateczną ilość białka w postaci mięsa (befsztyk), szynki, jaj lub tłustego sera, pozatem bułka lub chleb, masło, mleko lub mleczna herbata, czy kawa. Przy systematycznie powtarzanych próbach, można się przyzwyczaić i do zmienionego systemu odżywiania.

Po śniadaniu, w drodze do miejsca pracy, czy studjów, dobrze jest pomyśleć o tem, co mamy dziś do zrobienia i w jaki sposób daną pracę najlepiej wykonać.

V. Pracuj porządnie, pilnie i spokojnie. Porządnie — każda czynność powinna być wykonana we właściwym czasie i we właściwy sposób. Przedewszystkiem sprawy ważne, niezbędne, potem podrzędne. Praca nieuporządkowana, chaotyczna nuży i przygnębia. Porządek jest królewską drogą, idąc z nią, nie zmęczysz się i nie pobłądzisz.

Pilnie — nie aby się zbyć. Każda sprawa powinna być wykonana dokładnie, zupełnie, żeby do niej nie trzeba było wracać i poprawiać. Nie opuszczaj się i nie odkładaj na później. Jedno opuszczenie pociąga za sobą drugie, to znów następne, zawikłasz się i nie nadążysz. Nie trać czasu, stracony nigdy nie powraca. Wystrzegaj się złodzieji czasu: gadatliwych kolegów i bezcelowych czynności. Ile to czasu traci się codziennie na łażenie z kąta w kąt, bezmyślne rozmowy, czytanie niedorzecznych ksiażek, drzemkę i puste marzenia. Praca każdego z nas zahacza zawsze o pracę wielu innych ludzi. Nieraz drobne opuszczenie, lub niedokładność może spowodować bardzo dużą szkodę.

Spokojnie — bez trwogi, bez niepokoju, bez kwapienia się. Nie spiesz się — zbyt pospieszna praca nie da nigdy dobrych wyników. Zawsze rowno — jak przy chodzeniu po górach. Jeżeli w przeciągu stosunkowo krotkiego czasu masz do załatwienia dużo spraw, obsłużyć dużo ludzi, często niecierpliwych i niegrzecznych, nie trwóż się: załatwiaj jedną sprawę po drugiej, spokojnie, nie denerwując się i zobaczysz, że daleko prędzej skończysz, niż ci się narazie zdawało. W takich rodzajach zajęć, milczenie jest doskonałym sprzymierzeńcem pracy. Weź sobie za zasadę, że to co musi być bezwarunkowo zrobione, a może być zrobione dziś, zrób dziś, zaoszczędzisz sobie w ten sposób dużo czasu i dużo zmartwień. Nie bierz na siebie za dużo obowiązków: nic tak nie wyczerpuje człowieka, jak nadmiar i zbytnia różnorodność zajęć. Jeżeli praca twoja wymaga wielkiego namysłu i skupienia, unikaj wszystkiego co cię rozprószyć może, postaraj się o samotność i ciszę. Niektóre rodzaje pracy wymagają dokładnego przygotowania sobie wielu napozór drobnych rzeczy jeszcze przed przystąpieniem do właściwego wykonania. Nie zaniedbuj tych drobnostek, gdyż od nich wynik całej pracy zależy. Pracuj rozsądnie, szanuj zdrowie, lecz nie rozczulaj się zbytnio nad sobą, nie zwracaj nadmiernie uwagi na drobne niedyspozycje, zmęczenie itp. Najgłośniej skarżą się na zmęczenie ci, co najwięcej próżnują. Kto chce żyć długo i zrobić coś w życiu, musi być twardym dla siebie. Przebiegnij myślą życiorysy wielkich pracowników ludzkości. Nie oszczędzali siebie, a większość z nich dożyła późnego wieku — Platon, Arystoteles, Kant, Goete, Wiktor Hugo, Darwin, Pasteur, Koch, Sienkiewicz i wielu, bardzo wielu innych żyli po siedemdziesiąt i więcej lat.

Spojrz zresztą na wielu znanych ci, wybitnych profesorów, lekarzy, urzędników, inżynierów, pracują dużo, a czują się dobrze i nie wyrzekają na znużenie. Męczy praca niesystematyczna i marna. Częste zabawy, nocne hulanki, pijatyki, nadużycia płciowe, bardziej niszczą zdrowie i więcej zabierają ofiar, niż najcięższa i najodpowiedzialniejsza praca.

Tych samych zasad, co w pracy zawodowej, należy się trzymać w prowadzeniu studjów uniwersyteckich. Pracę naukową trzeba sobie uporządkować. Nie brać zadużo przedmiotów naraz wyznaczyć sobie stałe godziny na każdy przedmiot, tych godzin trzymać się jaknajściślej, nie pozwalając sobie na opuszczenie i zmiany.

Mózg tak samo ulega przyzwyczajeniem, jak żołądek, mięśnie, lub skóra. Tak jak w zwykłych godzinach obiadowych odczuwamy największy apetyt, tak też, jeżeli nabędziemy już nałogu pracy umysłowej w pewnych stałych godzinach, w tych właśnie godzinach będzie nam się najlepiej i najłatwiej pracowało.

Ten systematyczny przypływ energji umysłowej, tworczej w godzinach, w których przywykliśmy pracować, stwierdzony jest przez doświadczenie bardzo wielu uczonych i pisarzy.

Znana jest wszystkim pedantyczna systematyczność pracy Kanta, Darwina, Dumasów ojca i syna, Emila Zoli i wielu innych. Każdy z tych wielkich ludzi wyrobił sobie pewien określony, stały system pracy i trzymał go się przez całe życie. Syn Wiktora Hugo pisze o swym ojcu, że ten wielki poeta prowadził tak systematyczny tryb życia, jak jaki zakonnik i pisał zawsze w rannych godzinach, zaraz po obudzeniu się. I jeżeli czasem przeszkodziło mu coś w rannej pracy, o innej porze trudno mu już było pisać, nie przychodziło natchnienie. Na pierwszy rzut oka wydaje się to nieprawdopodobnem, lecz podobne spostrzeżenie porobiło wielu poetów i powieściopisarzy.

Natchnienie podlega też prawu unormowanego nałogiem przypływu i odpływu. Studjować trzeba pilnie. Co innego jest siedzieć nad książką co innego uczyć się. Wartości dobrego przygotowania teorytycznego, ocenimy właściwie dopiero później, kiedy się zabierzemy do praktycznej pracy, a kiedy namacalnie odczuwanych braków, nie będziemy mieli możności i czasu uzupełnić. Te cztery, czy pięć lat studjów, to czas wyjątkowy, to królewski dar, korzystaj z każdego dnia.

VI. Po ukończonej pracy, wracając do domu, zastanów się pokrótce nad ubiegłą połową dnia, przebiegnij myślą moralne potknięcia się, uchylenia, odchylenia od swej reguły, wzbudź w sobie żal za popełnione błędy, zapał do ponownych usiłowań i nadzieję zwycięstwa nad swą słabością.

VII. O oznaczonej godzinie zjedz obiad: zdrowo, umiarkowanie, estetycznie.

Zdrowo, unikając tych potraw i napojów, które szkodzą zdrowiu. Przedewszystkiem nie

pij wódki. Alkohol jest szkodliwy bezwarunkowo i jeżeli narazie, zwłaszcza w młodości, tego nie odczuwasz, przypomni ci się napewno między czterdziestym, a pięćdziesiątym rokiem życia.

Popatrz na towarzyszów pracy, znajdujących się w tym właśnie wieku, posłuchaj, jak narzekają, jak się leczą, a może będziesz mądrzejszy, niż byli oni za młodu. Jeżeli dopuszczalne jest od czasu do czasu lekkie podniecenie się alkoholem przy wieczornej zabawie, nie wolno tego robić przy obiedzie, kiedy wypadnie jeszcze niejedną ważną sprawę załatwić. Nie jedz zbyt wiele mięsa, unikaj potraw ciężkich, tłustych, złożonych, ostrych przypraw i sosów. Najzdrowsze są potrawy proste, świeżo przyrządzone. Jedz więcej jarzyn i owoców. Jemy nie dla dogodzenia podniebieniu lecz dla nabycia sił i zdrowia. Jeden lub nawet dwa dni w tygodniu powstrzymaj się od mięsa zupełnie. Zwłaszcza ludzie pochodzący z rodzin artretycznych, powinni ściśle przestrzegać tej zasady. Chorzy muszą ściśle odżywiać się według dyety, zaleconej przez zaufanego lekarza.

Jedz umiarkowanie, tak, żebyś wstając od stołu czuł się lekkim, żebyś mógł jeszcze zjeść cokolwiek. Kto sądzi, że się najadł dopiero wtenczas, kiedy się niemal ruszać nie może, ten karmi choroby. nie siebie. Obżarstwo szkodzi zdrowiu, skraca życie, przybliża śmierć, ogłupia i czyni człowieka niezdolnym do wyższych wzlotów. Bądź wstrzemięźliwym, a łatwiej pohamujesz ciało i usposobisz się do odczuwania radości wyższych, jakie daje dążenie do prawdy, piękna i doskonałości.

Jedz estetycznie, nie spiesz się przy jedzeniu, nie pożeraj i nie smakuj zanadto, ale też nie wybredzaj i nie grymaś. Przestrzegaj przepisów eleganckiego zachowania się przy stole, żeby nie sprawiać przykrości współbiesiadnikom. Jedząc w towarzystwie rodziny czy znajomych przeplataj posiłek lekką i miłą rozmową. W czasie jedzenia nie czytaj, nawet kiedy jesz samotnie. Po obiedzie dobrze jest wypić filiżankę czarnej kawy, lub kieliszek wina, zwłaszcza, jeżeli się przed obiadem ciężko pracowało. Co do tytoniu, to nie ulega wątpliwości, że lepiej jest nie palić zupełnie: nikotyna jest jednak trucizną i pomału zatruwa organizm. W każdym razie należy przynajmniej ograniczyć czas palenia i ilość wypalanych codziennie papierosów czy cygar. Nie trzeba palić przed śniadaniem, w nocy po położeniu się do łóżka oraz w czasie godzin pracy.

VIII. Po obiedzie odpocznij. Ludzie słabi, anemiczni, a zwłaszcza zagrożeni gruźlicą powinni po obiedzie poleżeć godzinę lub dwie. Natomiast ludzie o leniwym trawieniu, skłonni do otyłości, oraz artretycy powinni przejść się wolno i niezbyt daleko, rzymskie tysiąc kroków.

Bardzo wielu zawodowców musi po obiedzie jeszcze parę godzin przepracować. Starać się jednak trzeba, żeby przed wieczorem wykroić jeszcze z godzinę czasu na przechadzkę, na danie możności płucom odetchnąć czystem świeżem powietrzem, a zmęczonym oczom spojrzeć w dal na zieloność pól i lasów. Jeszcze zdrowiej jest przejechać się konno, zagrać w tennisa, czy piłkę nożną, poślizgać się, czy powiosłować. Pod tym względem, jak zresztą i pod wieloma innemi, Zachodnia Europa wyprzedziła nas bardzo. U nas, poza młodzieżą, nikt prawie żadnych sportów nie uprawia.

W każdym inteligenckim zawodzie trzeba uzupełniać i pogłębiać swoje wiadomości przez czytanie pism i książek fachowych. Kto nie czyta, cofa się. Codziennie więc, choć półgodziny przed kolacją, lub przed położeniem się spać, przeznaczyć trzeba na czytanie specjalne. Przez pół godziny niewiele się przeczyta, ale i to niewiele, powtarzane z dnia na dzień, z miesiąca na miesiąc pozwoli nam iść z prądem wiedzy.

IX. Czytaj codziennie, uważnie. Codziennie jesz, codziennie czytaj. Nie dopuszczaj do dłuższych przerw w czytaniu. Choć pięć minut, jeżeli danego dnia dłużej nie masz czasu, ale codziennie. Małe, lecz codzienne oszczędności tworzą po latach znaczne kapitały. Uważnie, nie utuczy się, kto łyka, a nie przeżuwa pokarmu. Lepiej niewiele, a dobrze, niż dużo, lecz aby zbyć.

Wieczór powinien być poświęcony wyłącznie rodzinie, a od czasu do czasu przyjemnościom światowym. Często z powodu zajęć zawodowych, ojciec rodziny mało obcuje z żoną i dziećmi, rzadko z nimi rozmawia, nie zna ich myśli, ich pragnień i ich marzeń. Stąd rozluźnienie więzów rodzinnych, obcość, niejednolitość, zanik prawdziwej, zdolnej do ofiar i poświęceń miłości. Więc choć wieczorem rodzina powinna być razem, nacieszyć się sobą, podzielić się wrażeniami dnia, swoimi radościami i troskami. Lecz i wtenczas nie można się odpasać całkowicie i wtenczas trzeba czuwać nad sobą. Bądź żywym przykładem i żywą regułą. Musisz opanować zmęczenie, smutek, przygnębienie. Nie bądź z liczby tych, co dla obcych mają miód, a dla swoich najbliższych ocet na języku. Przy dzieciach nie mów wszystkiego, a zwłaszcza nie mów nic takiego, coby je zgorszyć mogło.

X. Czuwaj stale dyskretnie.

Stale. Wziąłeś na siebie obowiązki głowy rodziny, trzeba je wypełnić sumiennie. Powinieneś czuwać nad tem, żeby twoje dzieci były zdrowe na ciele i na duszy. Dbaj o ich rozwój fizyczny, umysłowy i moralny. Uważaj na zasób wiadomości i pojęć, na dobre i złe skłonności, na cnoty i wady. Kontroluj, poprawiaj,

prostuj. Pamiętaj przy tem, że nieudolnie poprawia, kto sam ma w sobie dużo do poprawy,

Lecz rób to dyskretnie, delikatnie, nie tamuj indywidualności, nie bądz dla dzieci postrachem, lecz kochanym i mądrym przyjacielem.

XI. Baw się szlachetnie, zdrowo, wesoło, lecz rzadko. Szlachetnie: unikaj bezwzględnie trzech rodzajów zabawy: pijaństwa, hazardowych gier i rozpusty. Alkohol w większej dozie paraliżuje mózg, odbiera zdolność logicznego myślenia, pozbawia nas najważniejszej cechy człowieczeństwa — rozumu i czyni z człowieka wstrętne. niedołężne, a złośliwe zwierzę, zdolne do wszelkiej ohydy i zbrodni. Więzienia i szpitale dają tego liczne dowody. Nie pij więc nigdy tyle, żeby się zamroczyć, a tymbardziej stracić przytomność. Każdy powinien znać swoją miarę. Nie daj się namówić współpijącym; dlaczego masz ulegać głupcom. Panem bądź, nie sługą.

Hazard wyzwala w człowieku głęboko ukryty, ale bezwarunkowo tkwiący w nim, instynkt złodzieja i bandyty. Nie siadaj do gry hazardowej, ani nawet nie przyglądaj się grajacym, bo karty mają własność hypnotyzującą. Niech się nie budzi bandyta, którego wieki cywilizacji obezwładniły, lecz nie zniszczyły całkowicie.

Rozpusta nie jest zabawą, lecz wielką krzywdą wyrządzoną sobie i komuś drugiemu. Nietylko naraża nas na ciężkie, uporczywe i przekazujące się potomstwu choroby, nietylko rujnuje zdrowie, pozbawia sił i energji, (rozpustnicy nigdy nie dożywają starości), lecz zabija ducha, pogrąża myśl naszą w błocie, czyni nas niezdolnymi do wyższych zainteresowań i szlachetniejszych wysiłków. Uciekaj od każdej okazji do rozpusty. Instynkt ten jest tak mocny i tak zapalny, że jedynie wczesna ucieczka ratuje od upadku. Uciekaj od wabiących cię osób, od widoków i rozmów podniecających, a szczególnie od nieczystych myśli. Nie licz na swoje siły, w otwartej walce ulegniesz. Uciekaj. Dobieraj sobie towarzystwo o wysokiej wartości moralnej i intelektualnej. Sam masz dużo cech ujemnych, nie zapożyczaj ich jeszcze od innych. Unikaj ordynarnych zabaw i podejrzanych lokali. Nie baw się i nie pozwalaj się bawić cudzym kosztem, nie obmawiaj, nie plotkuj.

Baw się zdrowo. Nie jedz i nie pij zadużo. Unikaj przysmaków, szkodliwych dla twego zdrowia, nie pal nadmiernie, nie zarywaj nocy. Wesoła, wieczorna zabawa, często zasmuca następny poranek.

Baw się wesoło, swoimi smutkami nie psuj zabawy innym. Unikaj nadmiernej poufałości, w żartach nie bądź zbyt śmiałym, lecz też nie obrażaj się i nie gniewaj. Jeżeli ci się coś nie podoba, nie daj poznać tego po sobie. Na wiele rzeczy trzeba być głuchym i ślepym. Nie baw się zaczęsto. Zabawa jest lekarstwem, a nie codziennym pokarmem. Zbyt częste rozrywki robią człowieka lekkomyślnym, niezdolnym do solidnej pracy i ostatecznie sprowadzają przesyt i nudę. Odwiedzaj znajomych rzadko i nakrótko, żeby się nie znudzić nie naprzykrzyć. Nie wdawaj się w zadługie rozmowy, w niepotrzebne wynurzenia się. Zazwyczaj podobamy się dotąd, póki nas dobrze nie poznają. O sobie, o swojej rodzinie i swoich sprawach nie mów wcale. Łatwiej jest zupełnie milczeć, aniżeli nie przekroczyć słowem. Nie trać czasu, zdrowia i pieniędzy i, bawiąc się, pamiętaj, że jutro dzień pracy.

XII. Codziennie przed położeniem się spać zrób rachunek sumienia dokładny i rozumny. Codziennie, gdyż niema dnia, w którymbyś nie zawinił. Nie sposób uniknąć wszelkich przewinień i upadków, trzeba się jednak starać, żeby w naszych przewinieniach nie było ciągłości i stałego powtarzania się.

Dokładnie, to jest z godziny na godzinę przebiegnij myślą dzień cały od rana do wieczora i przypomnij sobie w czem i o ile odchyliłeś się od swoich dobrych postanowień, jakie krzywdy wyrządziłeś sobie i bliźniemu, w czem przekroczyłeś regułę.

Mądrze. Mało jest przypomnieć sobie i zanotować w pamięci przewinienia dnia, trzeba zastanowić się nad ich przyczynami i skutkami, wzbudzić w sobie obrzydzenie do swego postępowania, żal i mocne postanowienie poprawy. W związku z obrachunkiem upływającego dnia, trzeba sobie wybrać tekst na jutrzejsze ranne rozmyślanie.

XIII. Kładź się spać o stałej, dość wczesnej godzinie.

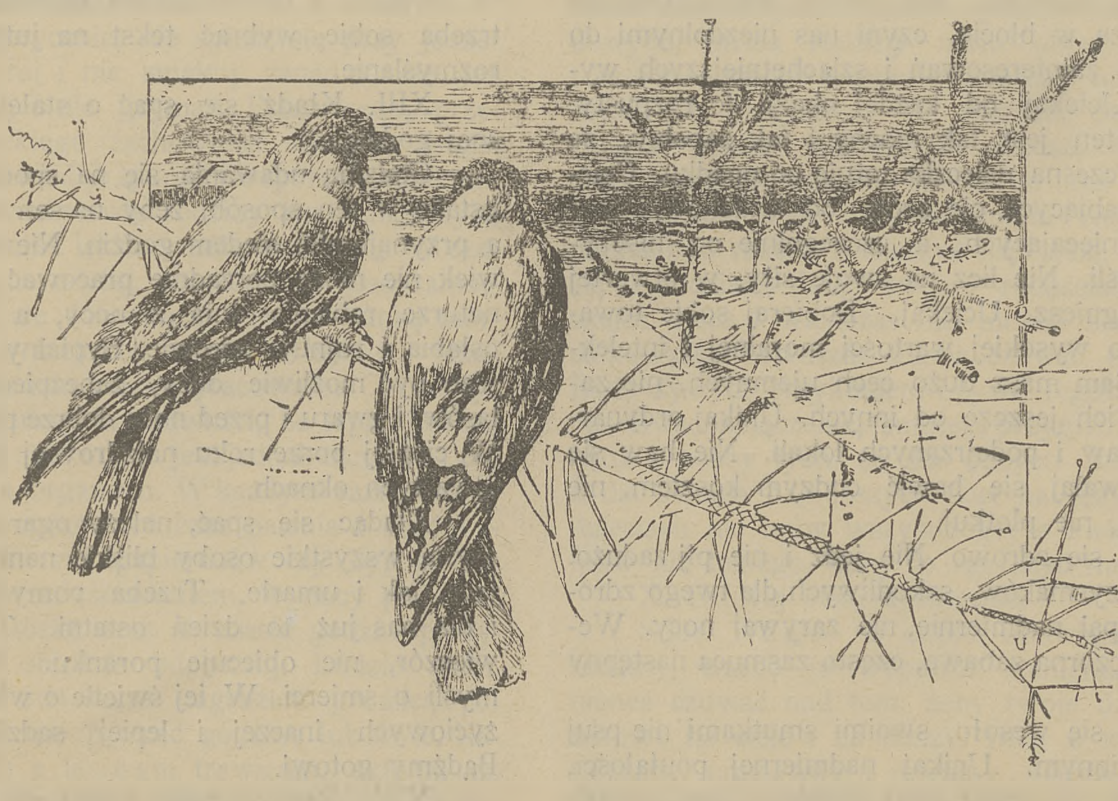
Godzinę udawania się na spoczynek trzeba ustalić w ten sposób, żeby na sen wypadło ośm, a przynajmniej siedem godzin. Niewyspany człowiek nie może porządnie pracować, a przeciwne naturze robienie dnia z nocy, a nocy z dnia osłabia i rujnuje zdrowie. Sypialny pokój powinien być możliwie duży, zabezpieczony od hałasów i gwaru i przed nocą dobrze przewietrzony. W ciepłej porze roku najzdrowiej jest spać przy otwartych oknach.

Kładąc się spać, należy ogarnąć kochającą myślą wszystkie osoby bliskie nam i drogie, żyjące, jak i umarłe. Trzeba pomyśleć, że może i dla nas już to dzień ostatni. Ten, kto daje wieczór, nie obiecuje poranku. Nie unikajmy myśli o śmierci. W jej świetle o wielu sprawach życiowych inaczej i lepiej sądzić będziemy. Bądźmy gotowi.

XIV. Raz do roku trzeba na parę tygodni przerwać pracę zupełnie; wyjechać z domu, oderwać się zupełnie od codziennych zajęć, stosun-

ków, ludzi i przyjętego trybu życia. Czas ten najlepiej przepędzić w górach, nad morzem, lub choćby na wsi. Ci co rok cały na wsi pracują na czas odpoczynku niech wyjadą do wielkiego miasta, a ludzie chorzy, do wskazanej przez lekarza kuracyjnej miejscowości. Czas wakacyjny poświęcić trzeba zupełnemu wypoczynkowi, poprawie stanu swego zdrowia i przeprowadzeniu generalnej rewizji swego stanu duchowego i fizycznego. Trzeba zdać sobie jasno sprawę, czy zbliżamy się do zamierzonego celu, czy też oddalamy się. Jaki jest stan naszej duszy, czy nasz ideał moralny jest czysty, jasny, wyraźny i dość gorąco umiłowany, Jakie właściwości natury naszej, wrodzone skłonności, czy też nabyte złe nałogi, najbardziej przeszkadzają nam w zbliżaniu się do ideału. Czy w przeciągu ubiegłego roku, pozbyliśmy się wady, z którą mieliśmy walczyć. Jeżeli tak, cieszmy się. Jeżelibyśmy co rok jedną wadę z siebie wykorzenili, w ciągu paru lat stalibyśmy się doskonałymi ludźmi. W wyborze wad do zwalczania, a tem samem w wyborze cnót do nabycia, trzeba się trzymać pewnego porządku, mianowicie, najprzód postarać się pozbyć tej wady, która nam najbardziej przeszkadza do należytego wypełnienia naszych obowiązków zawodowych, która się rzuca w oczy i gorszy innych. Po niej przyjdzie kolej na słabości bardziej ukryte i prywatne. Trzeba zaraz obmyśleć odpowiednie środki zaradcze, właściwe sposoby walki. Nie wszystkie ułomności moralne, dadzą się zwalczyć jednakową bronią. Do zamierzonej walki z wybraną słabością czy namiętnością trzeba dostosować regułę życia, którą, wogóle w tym czasie trzeba przejrzeć, uzupełnić i zaprowadzić w niej zmiany, wynikające z doświadczenia ubiegłego roku. Trzeba wzbudzić w sobie jaknajbardziej palącą nienawiść życia głupiego, bezmyślnego, występnego, a natomiast ukochanie i pragnienie życia lepszego. Tylko silne uczucia zdolne są wywołać mocne i skuteczne postanowienia. Trzeba się uważnie zastanowić nad swoim życiem rodzinnym, społecznym, politycznym. Trzeba się rozpatrzeć w swoich stosunkach materjalnych, obliczyć stan majątkowy, ułożyć budżet, pamiętając o konieczności oszczędzania. Kapitał daje siłę i niezależność.

W zwykłym czasie, wśród zajęć zawodowych, oraz codziennych trosk i kłopotów, większość z nas niema czasu nad temi sprawami się zastanawiać. Żyjemy z dnia na dzień, płyniemy, unoszeni prądem życia, nie wiedząc dokąd i poco. A przecież cała istota nasza domaga się pełnego, niezamąconego, nigdy niekończącego się szczęścia. Podążajmy w tę stronę i nie zbaczajmy z drogi.



DR. WŁADYSŁAW CHODECKI, WARSZAWA.

Fizjologja i higjena okresu dojrzewania.

(Dokończenie.)

Z innych cech charakterystycznych dziecka chciałbym podnieść tutaj nadzwyczaj żywą wyobraźnię i zdolność poddawania sobie rozmaitych wyobrażeń.

Pozatem wspomnieć należy, że dzieci tego okresu — o ile na nie nie zwracać dostatecznej uwagi — bywają nadzwyczaj okrutne. Wszak z zadowoleniem obrywają owadom skrzydełka, męczą zwierzęta, ciągną psa za uszy. W „Psychologji dziecka“ prof. R. Gaupp'a znajdujemy ciekawy ustęp, zaczerpnięty z dzieł Wiktora Hugo, który mówi o sobie: „J'étais enfant, j'étais petit, j'étais cruel“. Okrucieństwo to ma swoją przyczynę niewątpliwie w tej okoliczności, iż dziecku brakuje świadomości, że męczy drugich i tem ból im sprawia. Zwrócę tutaj również uwagę na nadzwyczajną *zazdrość* charakteryzującą dziecko, zazdrość, posuwającą się często aż do wstrętnych i niemoralnych czynów. Nakoniec muszę podnieść, że i pamięć u dzieci zwykle nie jest dokładną. Znakomity uczony berliński prof. dr. Ziehen w swym pięknym traktacie „O pamięci“ słusznie podkreśla, że dzieci wogóle łatwo uczą się na pamięć, ale zapominają jeszcze łatwiej. Zwłaszcza łatwo zapomina dziecko rzeczy wykute na pamięć i rychło nie zostaje z nich w umyśle jego ani śladu. Ważną jest nakoniec, że dzieci nie mogą myśleć samodzielnie, to też mylimy się sądząc, że mamy do czynienia u dziecka z myślami samodzielnemi i kojarzeniem pojęć samorzutnie wytworzonem: są to bowiem zazwyczaj asocjacje idei wykute na pamięć.

To ostatnie zwłaszcza ma miejsce wobec tego, że cała nauka szkolna do okresu dojrzewania polega na tem, że dzieci kojarzenia takie pojęć otrzymują już gotowe i przyswajają je sobie pamięciowo. Całe myślenie dziecka obraca się w tych kojarzeniach. Gdy dziecko przy dalszym rozwoju normalnym dosięga okresu dojrzewania płciowego, wtedy u niego wcześniej lub później zjawia się zdolność myślenia w pojęciach oderwanych. Stanowi to w całem ukształtowaniu się duchowem krok tak znaczny, że dziecko zaczyna pojmować wiele rzeczy przedtem dla niego niedostępnych, lub znajdować przyjemność w rozmowie z dorosłymi, do których i zewnętrznie stara się być podobnem. Chłopcy butnie podkręcają wysypujący się wąs, ubiegają się za wysokiemi kołnierzykami, długiemi spodniami i lakierkami, dziewczęta zaś za długą spodnicą i wysoką fryzurą. W sposobie wyrażania się, w gustach i upodobaniach starają się naśladować starszych, ale, stosownie do rozumienia tej rzeczy, tylko zewnętrznie.

Rychło zjawia się też wygórowane samopoczucie, przecenianie własnej wiedzy i zasobów umysłowych; tacy 16-letni młodzieńcy odznaczają się nadzwyczajną zarozumiałością i zdaje im się, iż wiedzą wszystko najlepiej, bez litości krytykują też rodziców i nauczycieli, a zdanie swoje zwykle *krańcowe*, jednostronne i bezkrytycznie przejęte wypowiadają z brutalną bezwzględnością, sprzeczając się nawet z rodzicami, zarzucając im niedostateczne pojmowanie współczesnych prądów w nauce i literaturze. Wszędzie ujawnia się tu zupełny brak równowagi.

Zarówno u chłopców jak i dziewcząt zjawia się w tym czasie sentymentalizm, czułostkowość i dążność do poetycznego wyrażania się. O ile potęguje się zdolność do myślenia oderwanego, występuje też wybitna skłonność do pisania wierszy, tworzenia poematów i dramatów, do naśladowania mniej jasnych i określonych kierunków, którym młodzież w tym okresie życia swego szczególnie sprzyja.

I styl w pierwszym okresie dojrzewania jest również bardzo swoisty, cechuje go bowiem napuszoność, bombastyczność; odznacza się długiemi okresami, a często okresy poblizkie nie wiążą się myślą przewodnią.

Z niejasnych przeczuć, tęsknoty nieokreślonej do czegoś nieznanego, rozwijają się stopniowo popędy płciowe. W nocy u chłopców występują erekcje i zmazy, wywierające wpływ przygnębiający na układ nerwowy, zwłaszcza gdy powtarzają się często. Należy tu zwrócić baczną uwagę, czy dziecko nie oddaje się samogwałtowi, co właśnie nader często występuje w tym okresie życia. Blady, mizerny wygląd, podkrążone oczy, nadzwyczajna drażliwość i nieśmiałość powinny obudzić poważne podejrzenia; zwłaszcza, gdy uczeń, dotąd pilny i pojętny, zaczyna zaniedbywać się w nauce, staje się w szkole roztrzepanym, nieuważnym i nie jest w stanie skupić dostatecznie swych myśli.

U dziewcząt przed pojawieniem się regularnem miesiączkowania występują często krwotoki nosowe, płucne, rozmaite cierpienia oczne jak przekrwienie siatkówki i naczyniówki; u jednostek nerwowych możemy obserwować osłabnięcie siły wzroku, kurzą ślepotę i t. d.

W okresie tym zarówno chłopcy i dziewczęta zaczynają gustować w towarzystwie płci przeciwnej, zaczynają się zalecanki i flirt, umiłowanie literatury erotycznej, a do serc wkrada się często zwycięska miłość, przeprawiająca nawet o noce bezsenne. U dzieci nerwowych rozwija się często chorobliwy *erotyzm*, wywierający wpływ szkodliwy na późniejsze życie, a który rodzice i wychowawcy powinni zniszczyć w za-

rodzie. Przypomnę tutaj, że dziewczęta kochają się zwykle w nauczycielach, w chłopcach poznanych na lekcjach tańców, zamieniają one ze swemi ideałami czułe uściski i spojrzenia, a duszę ich napawa błogość i niewysłowione uczucie rozkoszy, znajdujące uzasadnienie fizjologiczne w nadzwyczajnej wrażliwości układu nerwowego. Powtarzam raz jeszcze, iż w tych pierwszych latach okresu dojrzewania widzimy mało skłonności, by dziecko kierując się własnemi pojęciami etycznemi, czyniło dobrze, a unikało złego. Nie ma także zupełnie i altruizmu.

Naukę szkolną i dom rodzicielski odczuwa dziecko takie jako straszny przymus i dokłada wszelkich starań, by uniknąć nadzoru i długiego siedzenia na ławce szkolnej, gdy natura pcha do ruchu, swobody i życia przedstawiającego tyle tajemnic i zagadek. Nauczycieli opisuje się wtedy jako okrutnych tyranów, szkołę („sztubę“) jako więzienie, matkę jako kobietę bez serca, a ojciec jest człowiekiem bezwzględnym i zacofańcem, nie umiejącym ocenić wyższego polotu umysłu syna.

Ten okres pomiędzy 14 a 18 rokiem życia przedstawia wielkie trudności dla rodziców i wychowawców z powodu braku wszelkich hamulców w afektach psychicznych. Żaden wiek nie wymaga tyle wyrozumiałości, jak ten właśnie okres życia, w którym się mierzy „siły na zamiary, nie zamiary podług sił“. Nauczyciele w średnich zakładach naukowych wiedzą dobrze, ile to trzeba iście anielskiej cierpliwości, pobłażania i względności dla uczniów klasy V-ej, VI-ej i VII-ej, ile się to zużywa zdrowia i energji nerwowej.

W okresie tym może zaburzeniom uledz i pamięć. Często jednak brak uwagi, niemożność skupienia jej na pewnym przedmiocie uważane bywają jako wada pamięci. Właśnie w tym okresie życia skarżą się nauczyciele, że nic się głowy nie czepia, bo dziecko myśli ciągle o niebieskich migdałach.

Lata te tem się jeszcze wyróżniają pod względem psychologicznym, że już w początku występują na jaw skłonności i przyszłe usposobienie duchowe. W okresie tym zjawiają się też często skłonności kryminalne, chęć do przestępstw i zbrodni. Małoletni przestępcy *w Studzieńcu*, karani więzieniem za kradzież i włóczęgostwo, znajdują się w okresie dojrzewania, mają bowiem lat 16, 17 i 18-cie. W każdym razie wywierają wpływ tutaj nietylko skłonności, ale i *środowisko* w jakiem wychowuje się dziecko.

Z opuszczeniem szkoły w początku okresu dojrzewania młodzież pozostaje często bez opieki i — odpowiednio do charakteru tego okresu życia, cechującego się skłonnością do opozycji, do walki z obowiązującemi przepisami prawa i porządkiem społecznym — wobec braku odpowiedniego hamulca i nadzoru wstępuje na drogę przestępstw, zbrodni i włóczęgostwa. Dziewczęta niższych warstw społecznych, sieroty po rodzicach pijakach zaczynają też w tym okresie oddawać się *prostytucji*. W czasie tym pojawiają się również pierwsze zwiastuny *chorób umysłowych*, tak zwanego a wzmiankowanego już „otępienia przedwczesnego“.

Dlatego to uważać należy okres ten życia za szczególnie ważny i krytyczny, w którym dziecko wymaga nad sobą nadzoru i uwagi. Przy rozwoju normalnym wykształca się coraz więcej zdolność do samodzielnego sądzenia i wnioskowania, naturalnie stosownie do właściwości mózgu, a w *końcu* okresu dojrzewania płciowego rozwija się korona gmachu duchowego: dziecko nabywa pojęć etycznych i altruistycznych; rozwija się w niem siła woli i charakter, jak je powinien posiadać człowiek dorosły. Teraz dopiero potrafi dziecko prawdziwie kochać i szanować rodziców i nauczycieli, zaczyna rozumieć i trafnie oceniać miłość i poświęcenie rodziców, pracę i wiedzę nauczycieli i odzywa się o nich z szacunkiem i uznaniem; znikają powoli ostre, skrajne i bezwzględne sądy, pozostaje prawdziwa głęboka miłość i uwielbienie, a to na podstawie własnych już więcej wyrobionych sądów. Teraz dopiero jednostka uczy się poskramiać swoje zachcianki i popędy, uczy się panować nad sobą, lepiej oceniać stosunki życiowe, dochodząc do możności postępowania samodzielnego w życiu, co — według naszego prawodawstwa cywilnego — następuje w 21 roku życia.

Uogólniając powyższe, stwierdzamy, że w warunkach normalnych okres dojrzewania płciowego jest okresem krytycznym, przełomowym, w którym łączą się właściwości umysłu dziecka z właściwościami umysłu człowieka dorosłego. Podnieść tu jeszcze muszę, iż pod względem psychologicznym okres ten — obok nadzwyczajnej zmienności nastroju duchowego — cechuje też ujawniające się uzdolnienie dziecka, z czem należy się liczyć przy obieraniu zawodu.

Przechodząc do dalszych przejawów płciowych, stwierdzić musimy, że **stosunki te kształtują się jeszcze trudniej, gdy w okresie tym występują objawy psychopatyczne**. Występujące w wieku dojrzałym stany upośledzenia umysłowego i poważne zaburzenia psychiczne sięgają często przy dokładniejszem badaniu aż do okresu dojrzewania płciowego. Rozpoznanie osłabienia umysłowego w początku tego okresu sprawia nam zwykle wielkie trudności, powstrzymanie bowiem rozwoju mózgu następuje tylko powoli, jakkolwiek objawowi temu towarzyszą zwykle symptomy psychopatyczne. Często stany te upośledzenia umysłowego już na czas dłuższy,

nim jesteśmy wstanie je rozpoznać, zdradzają się przez skłonności *kryminalne* w okresie dojrzewania.

Łatwo pojąć możemy, że takie jednostki, będące pod troskliwym dozorem i nie popełniające wskutek tego czynów kryminalnych, stanowią jednak poważne trudności w nauczaniu i wychowaniu a to przez swe właściwości psychopatyczne, nadmierną drażliwość, zmienność usposobienia, niemożność pojmowania rzeczy abstrakcyjnych. Takie dzieci robią słabe postępy, szczególnie w arytmetyce. Często zdarza się, że dzieci, które w pierwszych klasach były pierwszymi uczniami i uczyły się wzorowo, w wyższych zstępują z poziomu prymusostwa, nie mogąc podążyć za wykładem nauczycieli, nie czyniąc należytych postępów w nauce, ponieważ mózg przedwcześnie wyczerpany został w dziecięctwie.

Jednostki dotknięte wyraźnem upośledzeniem umysłowem, niezdolne do myślenia abstrakcyjnego, należy umieszczać w szkołach osobnych dla małozdolnych, których potrzeba ogromnie się u nas odczuwać daje.

Inaczej znowu rzecz się ma z tymi wychowańcami, u których, przy normalnym naogół rozwoju umysłowym występują rozmaite rysy psychopatyczne i nienormalne właściwości charakteru. Objawy te zdarzają się na tle odziedziczonego *zwyrodnienia*. Lekarze mają wiele sposobności obserwować jednostki, u których już w okresie dojrzewania występują ideje natrętne, nieumotywowane napady strachu i nadwrażliwość, to brak panowania nad sobą i rozmaite wady moralne. Osobniki takie sprawiają poważne trudności wychowawcze z przyczyn tych anomalji charakteru, którego urobienie stanowi jedno z najważniejszych zadań wychowania.

Takie nadwrażliwe i niezrównoważone jednostki, przedstawiające zresztą i inne objawy zwyrodnienia, przy nieznacznych przeciwnościach życiowych, jnp. zatrzymanie w klasie na rok drugi lub nieporozumienie z rodzicami czy nauczycielem, uciekają się do *samobójstwa*. Według wykazów statystycznych staje się ono coraz częstszem między wychowańcami ś.ednich zakładów naukowych w okresie dojrzewania płciowego. Stąd wniosek, z jakim to taktem i przezornością postępować wypada z temi nerwowemi i przeczulonemi dziećmi, jak unikać wszystkiego, coby mogło podrażnić ich czułą i wrażliwą duszę.

Szczególniejszą też uwagę należy zwrócić na osobniki nerwowe, odznaczające się w tym okresie życia silnym popędem do wolności, skłonnością do przygód romantycznych, przedwczesnem zaspakajaniem popędu płciowego i nadmiernego używania alkoholu. Zniesienie egzaminów i stopni przyczyniłoby się w znacznym stopniu do zmniejszenia nerwowości u dzieci. Rodzice niesłusznie winują też szkołę, iż ona to jest przyczyną wszelkiego złego i rozpaczliwego kroku chorych jednostek, środowisko bowiem, w którem wychowuje się dziecko, wywiera wpływ jeszcze potężniejszy. Szkoła nie może usunąć psychopatycznego usposobienia, po większej części odziedziczonego, nadto jest przeznaczoną dla jednostek zdrowych i normalnych, ale dom powinien na takie zdenerwowane dzieci zwracać baczną uwagę, by w porę zapobiedz nieszczęściu.

Sądzę, że dzieci, zdradzające w okresie dojrzewania pewne objawy osłabienia umysłowego, należy poddawać częstemu badaniu inteligencji, najlepiej według metody Binet'a, co u nas zwykle jest zaniedbywane. Z metodą badania powinien być obznajmiony każdy pedagog.

Z innych zaburzeń psychicznych, zdarzających się często w okresie dojrzewania płciowego, wypada mi zwrócić uwagę na nadzwyczajne roztrzepanie, brak uwagi, lękliwość i niemożność skoncentrowania uwagi na pewnym przedmiocie, co utrudnia naturalnie postępy w nauce i stanowi przedmiot troski nauczycieli i wychowawców. I w takich przypadkach, jeżeli stan ten po upływie roku się nie polepszy, należy zbadać dokładnie stan umysłowy wychowańca, być bowiem bardzo może, że mamy tutaj do czynienia z początkowym stanem upośledzenia umysłowego.

Z innych zaburzeń, zwracających na siebie uwagę troskliwego o zdrowie dziecka wychowawcy, należy podkreślić tutaj objawy niedokrewności zwłaszcza u dzieci szybko rosnących.

Jeszcze przypomnieć tu muszę o *higjenie* tego ważnego okresu życia człowieka. Djeta w tym czasie powinna być bardzo posilna, ale prosta i nie drażniąca; korzenne przyprawy, mięsiwa słone, pieprzne i wędliny są stanowczo szkodliwe. Ostrzedz też muszę przed jednostronnem pożywieniem mięsnem, drażniącem wrażliwy układ nerwowy, wywołującem przedwczesną dojrzałość umysłu, zaparcie i wysypki skórne. *Alkohol* we wszelkiej postaci, mocna kawa i herbata powinny być stanowczo z jadłospisu wykluczone. *Palenie tytoniu*, drażniące układ nerwowy i powstrzymujące prawidłowy rozwój fizyczny, jest stanowczo szkodliwe, o czem u nas niestety mówią powszechnie zbyt mało. Ćwiczenia fizyczne, gry i zabawy ruchowe na świeżem powietrzu, wycieczki i pochody zasługują na szczególne uwzględnienie w okresie dojrzewania. Wspomnieć tutaj muszę o najnowszej formie ćwiczenia fizycznego, o tak zwanych „*harcach*“, w Anglji wprowadzonych przez gen. Baden-Powella w r. 1908, a w Galicji czyniących wielce obiecujące próby dzięki poparciu „Sokoła“ i „Towarzystwa nauczycieli szkół wyższych“. O harcach w nastę-

pujący sposób wyraża się dr. Eugeniusz Piasecki ze Lwowa. „Jest to niezwykle szczęśliwie pomyślana synteza turystyki, gier ruchowych i ćwiczeń wojskowych, owiana przytem najczystszym duchem miłości bliźniego, poczucia obywatelskiego i patrjotyzmu. Na umysły młodzieży wywiera ona urok niepokonany, jako ogniwo zaś wychowania fizycznego daje idealnie hartujące życie obozowe, przyzwyczajenie do systematycznej dbałości o zdrowie dla dobra ojczyzny, wreszcie obowiązkowe dla wszystkich ćwiczenia ratownicze. Od dawnych ćwiczeń pseudowojskowych młodzieży „harce“ są dalekie jak niebo od ziemi. Można je też zalecić wszystkim szkołom polskim, które będą posiadały warunki utrzymania tego środka wychowawczego w swych rękach i poprowadzenia go w duchu narodowym“.*)

Z powodu nadmiernej wrażliwości układu nerwowego w tym okresie życia *przeciążenie nauką* jest bardzo szkodliwe; życie siedzące wywołuje zastoje krwi, prowadzi do samogwałtu i sprowadza częste zmazy nocne. Dla młodzieży szkolnej najlepszą jest twarda pościel i niezbyt ciepłe nakrycie. Wakacje powinno dziecko spędzać na wsi i oddawać się pracy fizycznej, pomagając żniwiarzom w ich trudzie na roli; praca fizyczna opóźnia rozwój popędów płciowych i zmniejsza nadmierną wrażliwość układu nerwowego. Nacierania chłodne, kąpiele rzeczne hartują układ nerwowy, zapobiegają zbyt częstym zmazom. Niezbyt karkołomne wycieczki górskie są potężnym czynnikiem rozwoju fizycznego i umysłowego młodzieży szkolnej; budzą one głęboką miłość do przyrody, uczą szukać przyjemności w rzeczach pięknych i podniosłych, odciągając od alkoholu, rozwiązłości i knajpy. Ożywcze tchnienie życia w przyrodzie działa odświeżająco na umysł i ciało, będące tylko cząstką natury.

Dzieci niedokrwiste i nerwowe dobrze jest umieścić w szkole na wsi w okolicy suchej i lesistej, lub jeszcze lepiej w szkole znajdującej się w wysokich górach. (O ile mi się zdaje, mamy w Zakopanem szkołę z programem szkół średnich). Jeżeli stan niedokrewności łączy się z objawami nadmiernej nerwowości, lub też — u dziewcząt — histerji, to wypadnie naukę szkolną przerwać na pewien czas. W lżejszych przypadkach wystarczy uwolnienie ucznia od tych przedmiotów, które nie są niezbędne i zmniejszenie godzin *pracy domowej*, by miał czas na wypoczynek i ruch na świeżem powietrzu.

Z djetetyki duchowej muszę zaznaczyć, iż należy zwrócić baczną uwagę na lekturę wychowańców lubujących się w literaturze modernistycznej, która pod hasłem „sztuka dla sztuki“ może przedstawiać wielką wartość pod względem artystycznym, wzbudzać podziw głęboką prawdą psychologiczną, nie uwzględnia jednak ideałów etycznych, apoteozuje często popędy zmysłowe, stanowiąc pokarm duchowy niezawsze odpowiedni dla młodego pokolenia. Literatura musi być *moralną*, jak moralnem być musi młode pokolenie, bo od tego zależy przyszłość narodu. Felietony pism naszych zawierają często utwory powieściowe wysoce niewłaściwe dla młodego pokolenia; utwory literackie powinny budzić głęboką miłość do przyrody i ojczyzny, przedstawiać ludzi normalnych, a przez to oddziaływać dodatnio na pierwiastek duchowy młodzieży.

Szkodliwem jest również zbytnie uczęszczanie w tym okresie życia na koncerty, bale i do kinematografów, sprzyja to bowiem przedwczesnemu rozwojowi popędów zmysłowych, wytwarzając także przedwczesną dojrzałość umysłową, czego uniknąć jest zadaniem racjonalnej pedagogji.

W tym okresie życia należy uświadomić wychowańców o sprawach płciowych i rozmnażania się i to najlepiej przy wykładzie nauk przyrodzonych: zoologji i botaniki, jak i o szkodliwych skutkach samogwałtu, któremu najskuteczniej zapobiegamy przez ruch i ćwiczenia fizyczne. Obowiązkiem naszym jest zalecać młodzieży czystość płciową aż do czasu zawarcia związków małżeńskich. Uprawiana w wielu rodzinach nauka muzyki bez względu na zdolności dziecka, oddziaływa w wysokim stopniu szkodliwie zwłaszcza przy istniejącej drażliwości nerwów.

W szkole podczas okresu dojrzewania należy zachować energiczną dyscyplinę szkolną. Co się tyczy jednostek psychopatycznych, to nie możemy żądać od szkoły, by je poprawiła, zadaniem jej bowiem będzie zawsze udzielanie wiedzy młodzieży normalnej. Szkoła leczyć chorych jednostek nie może.

Na zakończenie dodam, iż wiele martwego balastu naukowego możnaby młodzieży naszej oszczędzić. W walce narodów o palmę pierwszeństwa i przewodnictwa *nie zwyciężą uczeni o zapadłej klatce piersiowej, uzbrojeni w okulary*, ale rasa, która *dba o harmonijny rozwój umysłu i ciała.*

*) „Przegląd hygieniczny“ Nr 10, rok 1911.

DR. MED. I FIL. JÓZEF FRITZ, LWÓW.

Z higjeny niemowlęcia.

II.

Ustrój niemowlęcia wyładowuje nagromadzoną w nim energję ciągłą coraz to bardziej wzmagającą się zmianą swego położenia w przestrzeni.

Ta potrzeba ruchu widoczną jest nawet u dzieci chorych lub tych, których narządy ruchowe nie wykazują dostatecznego rozwoju wskutek niedomagań w ich częściach składowych, t. j. kościach i mięśniach. Wszak i dziecię z ciężkiemi objawami krzywicy nie chce pozostać biernem, lecz pragnie zbliżyć się do przedmiotów swego otoczenia, które działają na jego zmysły i szybko rozbudzającą się wyobraźnię, chce je ująć i co prawda prymitywnie jeszcze zbadać. Cóż dopiero dziecię zdrowe! Leżąc na brzuszku i ćwicząc swe mięśnie wyprostne słabsze z natury od zginaczy, przechodzi stopniowo do raczkowania, potem do prób podnoszenia tułowia i opierania się o otoczenie, wreszcie do stawiania pierwszych kroków. Jest to przebieg zgodny z prawami rozwoju owo przejście z poziomu do pionu. Szereg ten zmian w ciele niemowlęcia odbywa się powoli, ale też z koniecznością prawa natury, tak, że zmieniać go i przyspieszać swą zbyteczną pomocą w podnoszeniu i stawiania dziecka rodzicom nie wolno.

Fizjologicznem przejściem z położenia na brzuszek o którem mówiliśmy poprzednio, do wstawania jest raczkowanie. Chód na dwu kończynach jest zadaniem złożonem i bardzo trudnem, nauczył się go człowiek stopniowo. Każde dziecię przejść powinno i musi w krótkości ten rozwój od istot czworonożnych do używania przy chodzeniu tylko dwu kończyn. Gdy dziecię spoczywając na brzuszku posiadło już pewną wyrobioną ćwiczeniem siłę mięśni wyprostnych kręgosłupa i kończyn, wtedy poczyna ono podnosić tułów samo oparte o wszystkie cztery kończyny.

Przedmioty otaczające je są często w ruchu, bodziec zaś ten wywołuje u niego chęć zbliżenia się do nich przez powolne przesuwanie się rączkami i nóżkami na sposób zwierzęcia, które stąpa równocześnie przednią kończyną prawą i tylną lewą. Czyni to i dziecię, czem ćwiczy się w szybkich nieraz ruchach kończynami, wzmacnia je a równocześnie zmusza kręgosłup do przeginania się w rozmaitych kierunkach czem wzmaga tegoż elastyczność a także leczy nabyte już czasem skrzywienia. Ręka pomaga w tem stadjum jeszcze nodze i nie pozwala jej zbytnio się męczyć. Czasu przejściowego w rozwoju chodzenia skracać nie należy. Gdy nóżki uzyskają odpowiednią siłę do podtrzymania ciężaru całego ciała, dziecię samo wstanie, zmęczone musi jednak wracać do raczkowania i powtarzać to będzie stale tak długo, dopóki utrzymywanie się na dwu kończynach

---

Dr. KOELLNER ZYGMUNT, LWÓW.

Z tajników hypnotyzmu.

Żadna może dziedzina nauki nie była komentowaną ogólnie w sposób tak błędny i różnorodny, jak hypnotyzm.

Gdy jedni hypnozy wogóle nie uznawali — to drudzy widzieli w niej nadprzyrodzoną siłę. Gdy jedna część ogółu uważała hypnotyzerów za szarlatanów, lub kpiła z rzekomo oszukanych t. zw. „medjów" — to druga widziała zbawców, w nich lub demonów.

W rzeczywistości ani jedni, ani drudzy nie mają słuszności.

Sen hypnotyczny jest fizjologicznym snem normalnego człowieka, z tą tylko różnicą, że sprowadzany bywa w okolicznościach niezwykłych i sposobem odmiennym od snu zwyczajnego.

Takich sposobów jest przeszło trzydzieści.

Opiszę tu kilka najważniejszych i najprostszych:

Metoda Lafontaina: Lafontaine sadowił osobę, którą zamierzał uśpić naprzeciw siebie, ujmował jej ręce w przegubie i patrzał jej nieruchomo w oczy. Uspienie następowało w 10 — 15 minut.

Metoda Braida: Braid rozkazywał danej osobie patrzeć nieruchomo w lśniący przedmiot, trzymany przed jej oczyma na wysokości czoła, w odległości około 10 cm. — poczem w kilka minut następowało uśpienie.

Hansen usypiał podobnie, z tą tylko różnicą, że osoba usypiana sama trzyma lśniący przedmiot na wysokości czoła przed oczyma.

Gesmann w następujący sposób usypiał:

Osobie, która się na doświadczenie zgodziła — oświadczał, że przy dotknięciu swoją dłonią jej ręki, będzie w niej odczuwała po pewnym czasie uczucie mrowienia, podobne do lekkiego prądu elektrycznego. W największej części przypadków suggestja taka się realizuje, uczucie podobne urojone się zjawia i wówczas wystarcza prosty rozkaz uśnięcia, by istotna senność i uśpienie nastąpiły.

Ch. Richet stosował t. zw. „passy" pociągnięcia tuż nad ciałem usypianego od głowy aż do stóp — zabiegi wedle nowszych

będzie dla niego łatwem i nie męczącem. Nie potrzeba do wstawania dziecka zmuszać przez podtrzymywanie za rączki, dąży ono bowiem samo do niego, pragnąc przez zajęcie wyższego punktu



Detleff Neumann-Neurode
propagator ćwiczeń fizycznych dla niemowląt.

obserwacyjnego rozszerzyć swój horyzont patrzenia i zaspokoić pragnienie ciągłych nowości.

Utrzymywanie stałe i swobodne ciężaru ciała na nóżkach bez pomocy rączek jest ostatnim momentem w tej nieraz bardzo żmudnej ale i przyjemnej dla dziecka nauce stąpania. Kręgosłup już odpowiednio silny obejmuje wreszcie rolę dźwigacza całego tułowia, ale też sam przytem ulega wielu zmianom. Ustala się wprawdzie coraz bardziej, lecz pociągany ciężarem narządów klatki piersiowej i jamy brzusznej oraz przygnieciony czaszką, przegina się jak elastyczna podpora i nabiera fizjologicznych skrzywień w swych odcinkach szyjnym, piersiowym i lędźwiowym. Skłonność do tych skrzywień jest wrodzona. Jeśli dziecię przebyło prawidłowy rozwój kośćca, mięśni i wiązadeł kręgosłupa, ćwicząc je, będzie ono dobrze na nie przygotowane i nie ulegnie im zwłaszcza, że ustawianie początkowe całego ciała nie jest jeszcze zupełnie pionowe, lecz nieco skośne ku przodowi część bowiem górna ciała jest pochylona, a kończyny w stawach biodrowym i kolanowym zgięte.

Przejściem do zupełnego pionu jest położenie skośne. Dopiero stopniowo w miarę nachylania się szyjki kości udzowej do trzonu i miednicy ku przodowi dziecię staje samo zupełnie prosto. Temu przejściu towarzyszy odpowiedni rozwój psychiczny, tak, że u dzieci niedorozwiniętych zauważyć można często zatrzymanie się w ustawieniu skośnem i przykurcz w stawach kończyn dolnych.

Przy dojściu do zupełnego pionu przesuwa się środek ciężkości ciała bardziej ku tyłowi, a ciężar całego tułowia spocząć może w całej pełni na kręgosłupie i odnożach. Czas najniebezpieczniejszy dla nich nadszedł.

D. c. n.

---

badań zbędne — ponieważ działają tylko sugestywnie. — Nazwano to „metodą magnetyczną“.

B e r n h e i m podawał suggestje słowne: „Myśli pan o uśnięciu — powieki pańskie stają się ciężkie — ramiona i nogi ociężałe — senność pana ogarnia — senność coraz większa, coraz głębsza — usypia pan“. — Sugestje takie powtarzane spokojnie i jednostajnie prowadzą rychło do celu.

Każdy z takich sposobów jest dobry. Należy jednak umieć indywidualizować. — Jeden uśnie pod taką metodą, drugi pod inną. To już musi zręczny eksperymentator wyczuć. Nieraz trzeba sobie stworzyć, zaimprowizować jakąś metodę nową, odmienną, która się dla danego przypadku nadaje, lub skombinować dwie, trzy metody różne.

Trzy rzeczy są, o których przy usypianiu nie należy zapomnieć nigdy: s p o k ó j, s t a n o w c z o ś ć, p e w n o ś ć s i e b i e.

Człowiek — w chwili uśnięcia staje się do pewnej oczywiście granicy, — bezwolnem narzędziem eksperymentatorów i najczęstsze doświadczenia, któremi się popisują są: niemożność otwarcia powiek u uśpionego, niemożność zgięcia ręki, niemożność powstania z krzesła. — Zesztywnienie mięśni całego ciała; powtarzające się ruchy kończyn n. p. obracanie rąk w koło siebie i niemożność zaprzestania tego ruchu. — Wszystko to na prosty, spokojny nie głośny rozkaz, n. p. „nie jesteś Pan w stanie podnieść się z krzesła“. — Uśpiony pomimo gwałtownych wysiłków — z krzesła nie powstanie. — Podobnie spokojny rozkaz uchyli tę przeszkodę: „M o ż e s z P a n powstać“. — Uśpiony z łatwością wstanie.

Zarówno można wpłynąć na pamięć uśpionego. — Zapomnienie cyfry: niemożność rozwiązania zagadnienia arytm. ile jest 2×2; zapomnienie swego nazwiska — oto są najczęstsze doświadczenia. Również można wpływać i na czucie. — Uśpiony będzie szczękał zębami, gdy mu się powie, że jest zimno, natomiast czoło okryje się mu potem, gdy się dowie, że jest w upalnym dniu w polu przy pracy. — Można mu suggerować smak, najprzedniejszych łakoci, jak i najobrzydliwszych potraw, przyczem mimika wiernie odda, co w danej chwili odczuwa. Wywołać można tym

Lekarz dentysta Dr. ARTUR DANEK, LWÓW.

Jak chronić się przed próchnicą zębów?

Jednym z najważniejszych postulatów zapobiegawczych próchnicy zębów powinno być utrzymywanie jamy ustnej w czystości. Przestrzegać tej czystości należy już od najwcześniejszych lat, co jest obowiązkiem rodziców, względnie opiekunów dziecka, już w tym okresie, zanim wykłują sie pierwsze ząbki. Sposoby oczyszczania jamy ustnej u dziecka i człowieka dorosłego oczywiście nie mogą być podobne. W jaki sposób należy dziecku oczyścić usteczka? Przynajmniej dwa razy dziennie, to jest rano i wieczorem wycieramy usteczka palcem, owiniętym czystą chusteczką lub watą, umaczaną w ciepłej wodzie. Jeżeli błona śluzowa jest podrażniona i zaczerwieniona, maczamy watę w roztworze wody utlenionej (1 łyżeczka na szklankę wody) lub fizjologicznym roztworze soli kuchennej (mniej więcej pół łyżeczki od kawy na szklankę wody). Skoro się ukażą pierwsze ząbki mleczne, można już rozpocząć czyszczenie małą miękką szczoteczką, umaczaną w letniej wodzie. O ileby na ząbkach okazał się lepki osad, powinno się przedtem posypać szczoteczkę proszkiem kredowym, znanym w handlu pod nazwą proszek miętowy. Dziecko można tak do tej procedury przyzwyczaić, że bez niej nie położy się do snu. Nie należy natomiast używać żadnych antyseptyków gotowych, znajdujących się w handlu pod szumnemi nazwami, bez znajomości składników, ponieważ kwasy najczęściej w nich zawarte, mogłyby dziecku zaszkodzić. Ze względu na higjenę jamy ustnej dziecka, powinno się bezwzględnie zabronić ssania palców, brania przedmiotów do ust, całowania dziecka przez wszystkich znajomych etc.

Należy pamiętać, że przez jamę ustną mogą się dostać do wnętrza organizmu bakterje, które wywołują najcięższe choroby zakaźne, i w jamie ustnej można najpierw objawy niektórych chorób, jak odra, ospa wietrzna etc w postaci zaczerwienienia, plamek, etc. rozpoznać, jeszcze zanim wystąpią inne cechy danej choroby i w najwcześniejszem stadjum oddać dziecko pod obserwację lekarską.

Z chwilą wykłucia się zębów stałych, oczyszczanie jamy ustnej powinno się stać jeszcze skrupulatniejsze i odbywać się conajmniej 3 razy dziennie, a jest tylko kwestją przyzwyczajenia, aby to robić po każdem jedzeniu. Co prawda, prawidłowe żucie pokarmu oczyszcza częściowo zęby, ale to jest niewystarczające. Już sam kształt zębów, ich wzajemne ustawienie, zwłaszcza nieprawidłowe, stwarza zagłębienia i rowki, które są schowkiem dla resztek pokarmowych, które rozkładając się, powodują psucie się zębów. Naszem zadaniem jest oczyścić nietylko powierzchnie zębów widoczne, ale daleko ważniejsze jest usunięcie tych międzyzalegających cząstek pokarmu. Do tego celu służy szczoteczka do zębów, wykałaczka i płukanka. Kupujący szczotkę do zębów, jest z powodu ich wielkiego wyboru w prawdziwym kłopocie, i dlatego chcę zwrócić uwagę na własności, które odpowiednia szczotka powinna posiadać. Najczęstszym jej błędem jest to, że jest za miękka. Ponieważ szczotka powinna usuwać osad, niekiedy silnie przylegający

---

sposobem uczucie bolu pewnej części ciała, która nawet się zaczerwieni, jak przy bolu istotnym — jak i znieczulenie skóry, która staje się nieczułą i na gwałtowniejsze insulty.

Wszystkie te objawy można także wywołać i po obudzeniu w t. zw. sugestji pohypnotycznej. — Najlepiej zailustruje to przykład.

Mówię uśpionemu: „Po obudzeniu wyjdziesz pan do sąsiedniego pokoju, przyniesiesz stamtąd książkę leżącą na stole, — położysz ją pan na krześle i usiądziesz na niej. — W czasie rozmowy prowadzonej po obudzeniu nie będziesz Pan pamiętał swego nazwiska, a na mój rozkaz „spać“ uśniesz Pan znowu natychmiast. Po powtórnem obudzeniu nie będziesz Pan pamiętał niczego z wykonanych czynności“.

Jest zdumiewające z jaką dokładnością i precyzją takie pohypnotyczne sugestje bywają realizowane.

Obudzenie odbywa się sugestją słowną: „pozbywasz się pan senności, senność opuszcza pana coraz więcej, powracasz pan do normalnego stanu jawy, nie odczuwasz pan żadnych przykrych wrażeń ani bolu, budzi się pan, jest pan rozbudzony“. — Unikać należy gwałtownego dmuchania w oczy, wstrząsania.

Wszystkie powyższe doświadczenia, pozornie tajemnicze i niewytłumaczalne są w gruncie rzeczy bardzo jasne i proste, i każde z nich ma analogję w codziennem życiu.

Ich wyjaśnienie, wytłumaczenie, tudzież wpływ na wychowanie, jakoteż ich własności lecznicze pozostawiam do następnych numerów. Tu chcę tylko ogólnie wyjaśnić istotę hypnotyzmu i zedrzeć zeń tę tajemniczość, którą go otaczają osoby mające w tem swój interes.

Od czasu do czasu nawiedza nas bowiem fala wędrownych hypnotyzerów.

Zjawiają się wówczas okultyści i sugestjonerzy, grafolodzy i „psychologiści“, telepaci i eksperymentatorzy, z gatunku Pyffelów i Szyller Szkolników, którzy pod szumną nazwą naukową produkują się hypnozą w jej formie najbrutalniejszej, działając na niskie instynkta tej części publiczności, która goni za senzacją.

Otaczając swe doświadczenia nimbem sił nadprzyrodzonych wywołują fałszywe pojęcia o hypnotyźmie, do którego jak już wspomniałem, nalezy tylko stanowczość i pewność siebie.

do zębów, więc włos jej musi być twardy i elastyczny, Miękka szczotka nigdy osadu nie usunie należycie, a usiłowania nasze oczyszczenia prawidłowego spełzną na niczem. Zarzut, że twarda szczotka rani dziąsła powodując ich krwawienie, jest niesłuszny, ponieważ zdrowe dziąsła przy normalnym ich nacisku nie mogą ulec zranieniu. Dzieje się to wówczas, kiedy dziąsła są w stanie zapalnym, a wtedy należy przedewszystkiem zwrócić się do specjalisty, celem wyleczenia chorych dziąseł, a krwawienie mimo użycia twardej szczotki ustanie. Powodem zapalenia dziąseł i krwawienia może być: otwór próchnicowy w pobliżu dziąsła, zepsute korzenie nieprawidłowo zbudowane i osadzone korony i mostki, zbyt forsowne użycie wykałaczki, kamień nazębny, albo wreszcie jest to krwawienie jednym z objawów ogólnego schorzenia organizmu na tle chorób zakaźnych, zatruć, skrofuł, anemji, syfilisu etc. Dlatego też przy krwawieniu nie należy składać winy na szczotkę twardą, ponieważ i miękką szczotką a nawet przy zupełnem nieużywaniu jej będzie krwawienie. Dalej powinniśmy zwracać uwagę na osadzenie włosa, które jest najlepsze w oprawie metalowej. Mniej dobre są oprawy z rozmaitych mas, a najgorsza z drzewa, ponieważ w wilgoci drzewo pęcznieje, wysychając pęka, włos wypada, a w szczelinach bakterje mają idealny schowek. Jeżeli szczotka nie jest wyjałowiona, to może być czynnikiem zaszczepiania drobnoustrojów i zakażania, więc należy ją bezwzględnie przed użyciem wyjaławiać. Sterylizatory takie w postaci flakonów ze szkła, można w handlu nabyć, a formaldehyd w nich zawarty stale, w przeciągu kilku (do 3-ch) godzin wyjaławia szczotkę dostatecznie. Mają one jeszcze tę zaletę, że minimalne ilości formaldehydu znajdujące się na szczotce, wywierają na dziąsła działanie ściągające, pożądane zwłaszcza w wypadkach t. zw. ropotoku zębodołowego.



Czyszczenie zębów.

Prócz szczotki dobrze jest używać t. zw. proszku do zębów, jest to chemicznie czysta kreda z dodatkiem olejku miętowego, dla dodania miłego smaku. Użycie wszelkich, wybielających zęby past — o ile ich skład nie jest znany, jest nieracjonalne, ponieważ bielące ich działanie dzieje się kosztem szkliwa, a w połączeniu z wodą, mogą wytwarzać ługi (wolne zasady);

Zdolność hypnotyzowania dostaje się tedy w swej formie szkodliwej do szerszych warstw ludności, wśród których prędzej lub później znajdzie się nie jeden element zbrodniczy, który z tej siły psychicznej zechce ciągnąć dla siebie korzyści, jak to już liczne procesy sądowe wykazały.

Nie znaczy to, by módz hypnotyzować w każdem miejscu i o każdym czasie. Na filmie, lub w sensacyjnym romansie dzieją się tylko takie dziwy, gdzie ktoś spojrzy na pasażera jadącego w pociągu, lub na damę w salonie, poczem następuje głęboki sen.

Tylko w nieudolnych ilustracjach, kryminalnych powieści wybiegają hypnotyzerowi z oczu promienie unieruchamiające w miejscu strzelającego zbrodniarza.

W rzeczywistości — może nastąpić uśpienie nie tylko z wolą — ale i ze zgodą danej osoby.

Sen bowiem hypnotyczny jest jak powyżej zaznaczyłem, normalnym snem — identyczny ze snem fizjologicznym, n. p. takim, w którym nieraz dziecko mówi, wstaje, pije, poczem się napowrót kładzie, nie pamiętając rano o niczem z tych czynności.

Oto krótkie i ogólne na razie wyjaśnienie:

W każdym człowieku istnieje „skłonność do uwierzenia“. Weźmy przykład najprostszy i drastyczny:

Mówię komuś „masz źle związany krawat — wówczas on mimowoli podniesie rękę do krawata ZARAZ, a nie będzie szukał lustra, aby się o tem przekonać. UWIERZYŁ. Nie uwierzy natomiast, gdy mu powiem: „włosy Ci pozieleniały“.

Na jawie jest owa „skłonność do uwierzenia“ ograniczoną, ponieważ nasza zdolność krytyki i oceny kontroluje dokładnie każdą nową ideę i odrzuca wszystko, co jej nieprzemawia do zdrowego rozsądku.

Z chwilą ZMNIEJSZENIA się tej zdolności kontrolnej ZWIĘKSZA SIĘ W RÓWNEJ MIERZE, „skłonność do uwierzenia“.

U śpiącego snem normalnym jest owa kontrola prawie zupełnie zawieszona i z tą samą chwilą fantazja opanowuje go w zupełności.

Powstają najdziwaczniejsze marzenia senne — halucynacje — najróżnorodniejsze uczucia — od niebiańskiej rozkoszy do bezdennego

które szkodza dziąsłu. Należy dalej bezwarunkowo zaniechać czyszczenia t. zw. pumeksem, ani wogóle żadnym ostrym proszkiem, ponieważ wtedy szkliwo ulega starciu. Jakiej płukanki należy używać? Wszystkie reklamowane tak silnie wody antyseptyczne, wzmacniające, bielące etc. prócz pięknie brzmiących nazw, nie zawierają antyseptyków w takiej koncentracji, aby mogły drobnoustroje znajdujące się w jamie ustnej zabić, ponieważ odpowiednie stężenie antyseptyku takie, które bakterje te mogłoby zniszczyć, wywołałoby ciężkie obrażenia błony śluzowej. O ile więc składniki danej wody nie są znane, najlepiej użyć zwyczajnej przegotowanej letniej wody, ewentualnie z dodatkiem paru kropel miętowych, dla dodania smaku. Płukania te odnoszą się do zdrowej jamy ustnej, chora jama ustna wymaga leczenia specjalisty i nie może być przedmiotem eksperymentów leczniczych krewnych i znajomych.

W jaki sposób należy używać szczotki do zębów?

Ogólną wadą, rozpowszechnioną u szerokiej publiczności jest czyszczenie zębów szczotką tylko w kierunku poziomym. W ten sposób oczyszczamy coprawda idealnie powierzchnie żujące, wargowe, względnie policzkowe i językowe zębów, natomiast nie uwzględniamy zupełnie, a nawet poniekąd zanieczyszczamy przestrzenie międzyzębowe, a niestety one to właśnie najczęściej są punktem wyjścia próchnicy. Dlatego należy zęby czyścić również w kierunku pionowym, mianowicie zęby górne z góry na dół, dolne z dołu do góry, zawsze od dziąsła do powierzchni żujących względnie siecznych, a nigdy odwrotnie, starając się wejść w przestrzenie międzyzębowe. W tem miejscu muszę jeszcze wspomnąć o wykałaczce. Niezawsze da się czyszczenie zębów proszkiem i szczoteczką uskutecznić po jedzeniu, przynajmniej w obecnej fazie kultury. Może zbliżamy się powoli do tego momentu, że po wstaniu od proszonego obiadu czy kolacji obok poprawienia fryzury, napudrowaniu, wyszminkowaniu prawo obywatelstwa zdobędzie sobie szczoteczka do zębów zamknięta, aseptycznie w etui, jako najbardziej po jedzeniu aktualną, to jednak obecnie odczuwając potrzebę zastąpienia jej czemkolwiek, oczyszczamy zęby dyskretnie wykałaczką. Zmusza nas do tego najczęściej nie myśl o higjenie, lecz konieczna potrzeba, jako samoobrona organizmu przed zanieczyszczeniem zębów. Jeszcze pół biedy, skoro przezorna gospodyni o tych koniecznych instrumentach pomyśli, w przeciwnym razie wyjmujemy używane wykałaczki z kieszeni, a zdarza się nieraz budujący widok usuwania tych pozostałości pokarmowych paznokciem. Dłubanie palcem w nosie jest przywilejem łobuzów, paznokciem w zębach ludzi, którzy nie mają przy sobie wykałaczki, znacznie ważniejszej od jedwabnej chusteczki w bocznej kieszonce, lub monokla. Wykałaczka nie powinna być trwała, ponieważ nadaje się tylko do jednorazowego użycia. Najlepsza wykałaczka jest z drzewa, wygotowana, wysuszona i schowana w odpowiednim futerale. O ile przed użyciem szczotki czyścimy zęby wykałaczką, szczotka ma znacznie ułatwione zadanie. Nie należy jednak używać wykałaczki zbyt forsownie, aby nie zranić dziąsła! O ile przestrzenie międzyzębowe są bardzo wązkie, doskonałe usługi oddaje wygotowana nitka jedwabna, której

---

przerażenia; od niezgłębionego smutku do dziecinnej radości.

Wszystko tam bywa — prócz jednego uczucia: — zdziwienia.

My we śnie niczemu się nie dziwimy. Z powodu zanikłej zdolności krytyki, a spotęgowanej na jej miejsce „skłonności do wiary“.

Są to jakby dwie szalki wagi, z których o tyle jedna się podnosi, o ile druga spada.

Na jawie równoważą się.

I jak na wadze — jeśli jedną szalkę obciążymy, choćby minimalnie — spadnie ona coraz niżej, podnosząc równocześnie przeciwną — tak samo u człowieka wystarczy uczynić mały w y ł o m w jego zdolności do k r y t y k i i kontroli, — a powiększyć temsamem „s k ł o n n o ś ć d o w i a r y“ — by w następstwie już coraz łatwiej tę „skłonność do wiary“ potęgować, a niweczyć równocześnie kontrolę zdrowego rozsądku.

Ten mały wyłom wytwarza się pełnym, spokojnym wzrokiem; dobitnością rozkazu pewnością siebie i stanowczością.

Jeśli patrząc komuś w oczy powiem mu: „Twoje powieki stają się ciężkie i senne“, wówczas on WIEDZĄC o tem, że mam go uśpić i OCZEKUJĄC senności — przedewszystkiem W TO uwierzy.

I tu występuje druga skłonność żyjąca w człowieku.

Każda idea PRZYJĘTA ma dążność do zamieniania się w czyn. Czyli: każdy fizycznie czy psychicznie efekt OCZEKIWANY ma skłonność do wystąpienia każda przyjęta i przyswojona myśl ma dążność do zrealizowania się, do urzeczywistnienia się.

UWIERZYWSZY w ciężkość i senność powiek ODCZUJE JĄ i to jest tym pierwszym wyłomem, tą minimalną przewagą szalki „wiary“ na niekorzyść szalki rozsądku.

Każda następna suggestja będzie już coraz łatwiejszą do zrealizowania.

„Ogarnia cię zmęczenie, senność, zasypiasz, słyszysz mnie, uczynisz co rozkażę itd.“ — wykonanem już będzie coraz sprawniej i precyzyjniej.

W końcu uśpiony z a t r a c i ł zupełnie z d o l n o ś ć k r y t y k i, a cała jego spotęgowana uwaga s k u p i o n a jest tylko w najwyższem wytężeniu na hypnotyzerze.

użycie nie jest zbyt trudne przy pewnej wprawie, a rezultaty są doskonałe.

Zęby jak już wspomniałem należy czyścić po każdem jedzeniu, a idealnie byłoby to samo zrobić i przed jedzeniem. W pierwszym wypadku chroni się zęby przed próchnicą, w drugim żołądek przed inwazją drobnoustrojów.

Wspomnę jeszcze o utrzymywaniu w czystości dostawek zębowych (protez). Dostawki stałe t. j mostki, szyny etc. czyści się tak, jak zęby naturalne, natomiast dostawki ruchome, t. j. te, które pacjent sam sobie może wyjąć z ust, czyści się w następujący sposób: dostawkę kładzie się na rękę w ten sposób, aby zęby leżały na czterech palcach, dużym palcem przytrzymujemy stronę wewnętrzną i w ten sposób ujętą dostawkę, oczyszczamy szczotką i mydłem. Nie należy dostawki chwytać dwoma palcami, ponieważ wtedy łatwo ją złamać (o ile jest z kauczuku) lub zdeformować (o ile jest metalowa). Czynność tą należy wykonywać możliwie najbliżej dna miedniczki, aby w razie upadku nie uległa dostawka złamaniu. Podczas snu nie należy bezwarunkowo zachowywać protezy w ustach, ponieważ stale przykryta i naciśnięta błona śluzowa, zwłaszcza w niehigjenicznie utrzymanej jamie ustnej, może łatwo przejść w stan zapalny. Po wyjęciu z ust, dobrze jest dostawkę włożyć do naczynia z 30% roztworem alkoholu.

W dalszym ciągu rozpatrzymy wpływ pokarmu i żucia na odporność zębów przeciwko próchnicy.

DR. A. FRUCHTMANN, Warszawa.

15 przykazań zdrowotnych.

Przewodniczący państwowego Urzędu Zdrowia w stanie Ohio, Ameryki północnej, Dr. Emmery Hayhorst, polecił ludności przez rozplakatowanie przestrzeganie 15 przykazań, mających na względzie codzienną ochronę ich zdrowia.

Ponieważ przykazania te zasługują na rozpowszechnienie i u nas, pozwalamy sobie podać je w całości:

J. Przewietrzaj każdy pokój, w którym mieszkasz. Człowiek nie jest zwierzęciem pokojowem.

2. Noś lekkie, przewiewne ubranie. Ubieraj się tak, byś w każdej chwili mógł poszczególne części ubrania zdjąć, gdy jest za gorąco. Raz dziennie powinieneś wziąć kąpiel powietrzną, a gdy warunki sprzyjają — kąpiel słoneczną. Przyzwyczajaj się do tego tak, jak nawykłeś do codziennego robienia toalety swej.

3 Przebywaj dużo na powietrzu, chociażby nawet to miało trwać kilka zaledwo minut.

4. Odpoczywając, uważaj, byś złem jakiemś nawyknieniem, odpoczynku tego nie marnował.

5. Zabezpiecz nocą dostęp świeżego powietrza do swego pokoju sypialnego i w tym celu pozostaw okno w nim na noc otwarte. Pokój sypialny nie powinien być nigdy ogrzewany.

6. Sto razy dziennie rób głębokie oddechy na świeżem powietrzu.

Uzyskawszy sen głęboki, — można z łatwością podać rozkazy, które uśpiony wykona po obudzeniu — po godzinach, a nawet dniach całych.

Mózg z dokładnością zegarowej sprężyny, nakręconej na pewną godzinę wprawi w ruch mięśnie potrzebne do wykonania rozkazu.

Taki stan nazwano „realizowanicm suggestji pohypnotycznej", a najłatwiej go uzyskać przez podanie jakichś znaków od zewnątrz: bicie zegara, gwizd lokomotywy, rakietą świetlną i inne.

N. p. „wyjdziesz z domu jutro — gdy zegar będzie bić godzinę j e d e n a s t ą".

H y p n o z a z a t e m j e s t t o s t a n z w i ę k s z o n e j z d o l n o ś c i d o p r z y j ę c i a i u r z e c z y w i s t n i e n i a p o d a n e j s u g g e s t j i, przyczem od prostej suggestji na jawie — aż do głębokiego snu jest cały szereg odcieni i stanów pośrednich, które wielką grają rolę w życiu codziennem i niejednokrotnie służyły do zbrodniczych celów. Z drugiej strony wiele mogą uczynić dobrego w wychowaniu, w nauczaniu, w codziennem, potocznem życiu. Odróżnić tylko należy dobrą suggestję od złej.

Jak często słyszy się, zwłaszcza na wsi, że do gospodarza zajechał obcy człowiek — kazał sobie wydać to i owo, potem odszedł, zostawiając biednego chłopa w niewytłumaczonej zagadce, dlaczego to on właściwie „m u s i a ł" to uczynić.

Najłatwiej taki stan wywołać u długoletnich byłych żołnierzy, u których komórki mózgowe są już „nastawione" na pewnego rodzaju bezkrytyczne a natychmiastowe posłuszeństwo.

Hypnotyzm nie jest czemś nowem.

Jest tak dawnem, jak dawno sięga ludzka pamięć.

Najstarszy sanskryt „księga praw Manu" mówi o śnie "na jawie", „śnie głębokim" i o „śnie błogim".

Podział — odpowiadający mniej więcej nowoczesnym pojęciom o hypnozie.

U egipcjan była wszelka wiedza własnością świątyń i ich kapłanów. Wiedzy tej strzegli zazdrośnie, przekazując ją z pokolenia w pokolenie, jako tajemną wiedzę ołtarzy. Wiado-

7. Nie jedz za dużo, byś za dużo nie ważył.

8. Pod względem odżywiania swego staraj się zbliżać do natury; Pamiętaj, że zasadniczemi środkami odżywiania są: zboża, warzywa, owoce, orzechy, mięso, ryba, mleko, jaja i woda. Te pierwiastki odżywcze, znajdujące się w rozporządzeniu człowieka, zostały wyprowadzone z równowagi, to znaczy, że odżywianie człowieka dziś jest zbyt skoncentrowane i zbyt jednostronne. Powróć w odżywianiu swem do równowagi.

9 W tym celu z wyżej podanych środków odżywczych stosuj dla swych codziennych potrzeb normy następujące: Jedz ze wszystkich tych produktów po trosze i zawsze w stanie świeżym, nigdy zaś pod postacią konserw. Kieruj się przytem stale łaknieniem (apetytem). Przedewszystkiem zaś żuj dobrze. Jeżeli przestrogi te zachowasz, będziesz wolny od wszelkich zaburzeń żołądko-kiszkowych.

10. Pamiętaj o codziennych wypróżnieniach.

11. Siedź, stój i chodź zawsze wyprostowany, dając jednak od czasu do czasu tułowiu pewne odprężenie. Siedząc wystrzegaj się przeciągów, zwłaszcza gdy jesteś zgrzany i plecami zwrócony do otwartego okna.. Nogi utrzymuj w cieple.

12. Wystrzegaj się wszelkich trucizn, jak alkoholu, mocnych napojów i używek (kawy, herbaty), również wszelkiego rodzaju łakoci i delikatesów. Szczególnie uważaj na poczynające się objawy przeziębienia i zwalczaj je natychmiast.

13. Uważaj, by zęby były zdrowe i czysto utrzymane. Pod koniec każdego posiłku jedz dlatego owoce. Czyść zęby przed ułożeniem się do snu i radź się dentysty przynajmniej raz na kwartał.

14. Tajemnica zachowania dobrego zdrowia tkwi w umiejętnym i właściwym podziale pracy, zabawy, odpoczynku i snu. Pamiętaj zawsze o tem, by każda praca, której się oddajesz, była przerywana krótkotrwałemi odpoczynkami.

15. We wszystkich swych przeżyciach staraj się zachować wesoły nastrój.

---

mem jest, że kasta kapłanów lekarzy miała w swym arsenale leczniczym także i hypnozę, którą stosowali w ten sposób, że pacjentom swym polecali wpatrywać się w lśniące płytki metalowe, wywołując u nich sen z wysoką podatnością na suggestję. Osiągali tym sposobem doskonałe wyniki lecznicze w wielu neurozach i pokrewnych stanach chorobowych.

Ten system leczenia stosuje się bez zmiany dziś t. zw. metodą „fiksacyjną".

U Greków kwitła hypnoza pod nazwą „snu świątynnego". Chorzy, którzy udawali się do świątyni Apollina Asklepjosa, zostawali przedtem odpowiednio przygotowani przez kapłanów. Do tych przygotowań należała odpowiednia djeta, kąpiele, zmywania, namaszczania. Kadzidła i chóralny śpiew dopełniały reszty. — Chory taki wchodząc do świątyni — popadał wskutek takich kilkudniowych praktyk w rodzaj ekstazy, przejęty pewnością uzdrowienia, które też często następowało.

Według ówczesnych pism Bóg leczniczy ukazywał się choremu we śnie, podając skuteczne środki lecznicze; zaś według Solona wystarczało proste dotknięcie rękami przez kapłanów, by chorego uzdrowić.

Nie ulega też wątpliwości, że w scenie opisanej przez rzymskiego poetę Porphyrjusa z II. w. przed Chr. rozchodzi się o siłę hypnotyczną.

Filozofowie Plotinus i Olimpjus zwalczali się nawzajem w kwestjach nauki. — W końcu Plotinus wzywa Olimpjusa na zapasy sił ducha. — W obecności licznych swoich uczniów spojrzał tedy Plotin na Olimpjusa, mówiąc głośno:

„Patrzcie, oto jak ciało jego zapada się niby worek ze skóry".

Olimpjus czuł ból i uznał wyższość swego przeciwnika.

Takim jest dosłowny tekst rękopisu.

Nowoczesny hypnotyzer nie wiele od tego wzoru odbiega.

Znany lekarz średniowiecza Theophras Paracelsus z Hohenheim opisuje, jak to mnisi w klasztorze Ossyach w Karyntji leczyli chorych tym sposobem, że na wzór kapłanów egipskich kazali im wpatrywać się w lśniącą kulę, wprowadzając ich tym sposobem w sen

Dr. J. FELS — LWÓW.

Sposób życia długowiecznych.

Historja makrobjotyki wylicza nam cały szereg środków, które nietylko rozmaici lekarze, ale i szarlatani od czasów najdawniejszych do najnowszych, zachwalali celem przedłużenia życia ludzkiego. Wyliczyć tu tego całego szeregu środków niepodobna nawet pobieżnie. Najstarszą metodą przedłużania życia jest tak zwana *gerokomja*, to jest odmładzanie starców przez zbliżanie i dotykanie młodych rzeźkich osób. Sposób ten stał się znanym przez biblję, gdyż wedle opowiadania na początku pierwszej księgi Królów (I, 1—4) dworzanie zalecali go starzejącemu się królowi Dawidowi, a odgrywał on jeszcze pewną rolę do połowy 19. stulecia. Sławny profesor medycyny w Lugdunie Herman Boerhave (czyt. Burhave 1668—1738) poleciwszy staremu burmistrzowi z Amsterdamu spać pomiędzy dwoma młodymi ludzmi zapewniał, że staruszek stał się przez to weselszym i silniejszym. Nawet doświadczony profesor Wilhelm Hufeland w Berlinie (1762—1836) wcale nie zarzucał tego środka. Panowało przekonanie, że oddech i dotykanie młodych dziewcząt i chłopców jest dobrym środkiem przeciwko starzeniu się (diu vivere anhelitu puellarum et puerorum). I któż jest w stanie zaprzeczyć, że obcowanie z młodzieżą podnieca serce i odświeża umysł? Zdrowie jest podobnie zaraźliwem jak choroba.

W wieku XVII i XVIII lekarze chemijatrycy zachwalali jako pewny środek przedłużający życie obfite picie herbaty chińskiej. Sławny holenderski profesor medycyny Cornelis Bontekoe (czyt. Bonteku, herbu Ciemna-krowa, ur. 1647 umarł 1685 z powodu upadku) występując przeciwko pospolitym swego czasu wadom obżarstwa i opilstwa, zalecał picie wody, a tem więcej wody ciepłej w postaci herbaty, dziennie po 50 i więcej małych filiżanek, jak to było podówczas w zwyczaju. W razie potrzeby zalecał również kawę i palenie tytoniu, „ziela królewskiego", który właśnie wtedy został wprowadzony i przez wielu zwolenników był zalecany jako środek zapobiegawczy przeciw chorobom zaraźliwym. Podobnie jak inni był również wielkim zwolennikiem ciepłej wody i herbaty Janus Abraham Gehema, lekarz przyboczny króla polskiego, później księcia brandeburskiego, który jako człowiek wielkiej zacności, zaleca przedewszystkiem poznać samego siebie (Haeser, Historja medycyny, tom II). Nawet spirytus uważano za środek przedłużający życie, od czego nazwa jego aqua vitae, okowita.

W końcu 17. stulecia naszej ery rozpowszechniony był zwyczaj solenia noworodków, celem przysposabiania ich do długiego życia. Posypywano noworodki grubą warstwą soli kuchennej, zostawiano ich tak przez 3—4 dni, poczem po złuszczeniu skóry zmywano ich winem i wodą. Stary akademik francuski Saint-Aulaire propagował tą metodę w przekonaniu, że jej właśnie ma do zawdzięczenia swój sędziwy wiek. Tak przytaczano jako dowód długowieczności wielu dziwacznych a nawet oszukańczych środków. Lekarz i filozof Demokritos z Abdery, który żył sto dziewięć lat (w 5. stuleciu przed Chr.)

---

hypnotyczny, w którym często następowało uleczenie. To „często" my dzisiaj rozumiemy. Dziś wiadomem jest, że uleczyć można hypnozą taką chorobę, która niema podkładu anatomicznego.

Więc takie zmiany chorobowe, które są natury czysto funkcjonalnej, czynnościowej — a nie spowodowane zmianami samychże komórek organizmu.

W średniowieczu płonęły jasno w Niemczech, Francji i Hiszpanji ognie stosów inkwizycji, których płomień trawił wszelką wolniejszą myśl.

Przycichła wówczas ta metoda leczenia, której zwolennicy padali ofiarą oskarżenia, jako słudzy djabła i czarownice.

Dopiero w roku 1761 słyszy się znowu o hypnotyzmie, jakkolwiek pod inną nazwą, mianowicie „egzorcyzmów".

Jezuita Józef Gasner wyleczył sam siebie z pewnych stanów nerwowych zapomocą tzw. autosuggestji czyli samohypnozy i kurował odtąd chorych ze swego otoczenia podobną metodą — jakkolwiek jego kierunek i hypoteza były błędne.

Uważał mianowicie pewne stany konwulsji i skurczów mięśniowych jako opętanie przez djabła, którego wypędzał z ciała prostym rozkazem.

Rezultaty były znakomite i gdy, jak podają kroniki, udało mu się w dwóch tygodniach uleczyć 328 chorych, rozeszła się sława jego imienia w całych Niemczech.

Najznakomitsi lekarze przybywali do Ellwangen, by widzieć jego cudowną metodę. — Zainteresował się nią i uznał także ówczesny sławny prof. Sterzinger. — Mimo to uzyskał u biskupa z Regensburga zakaz egzorcyzmów, ze względu na nadużywanie Imienia Jezusa i mieszania tej procedury z djabłem. Gassner był zmuszony opuścić swoje ojczyste strony i umarł opuszczony i zapomniany w r. 1779.

Jakkolwiek hypnotyzm od najdawniejszych czasów znano i stosowano — to jednakowoż usystemizowanie objawów i naukowe wytłumaczenie jest zasługą XIX. w. — wieku poznania i nauki.

W roku 1813 badał portugalski abbe Faria objawy hypnotyzmu w Indjach. — Studjował je w kraju podzwrotnikowym, o najbujniejszej

zapewniał, że osiągnął swój sędziwy wiek dzięki nacieraniom ciała oliwą i spożywaniu miodu. Ojciec medycyny Hippokrates (460—377 przed Chr.) natomiast żył 83 lat, a nie znał żadnych innych środków tajemnych prócz świeżego powietrza, kąpieli, nacierań i ćwiczeń cielesnych. Słusznie mówi zatem Max Rubner, fizjolog i higjenista berliński: „My ludzie nie mamy żadnego powodu do niezadowolenia z naszego losu; natura bowiem obdarzyła nas nada zwyczajną długowiecznością. Od nas tylko zależy ażebyśmy ten dar procentowali. Nie posiadamy żadnego leku do usunięcia śmierci naturalnej. *Cał tajemnica przedłużania naszego życia polega na tem, ażeby go nie skracać.* Godnem człowieka jest wszystko, co leży w prawach przyrody, przyjąć za naturalne. Fizjologiczna śmierć ze starości nie może i nie powinna nas napawać obawą i rozpaczą, musimy ją uważać za wybawienie. Jeśli ciało się rozpadnie, jeśli ostatnie siły wyczerpane i zużyte, cielesne nasze dziedzictwo już potomstwo objęło, a duchowe należy do całej ludzkości". Deut. med. Wochenschr. 1908, nr. 40.). Nie możemy zwalczać prawidłowego starzenia się, ani śmierci fizjologicznej I najzdrowszy człowiek się starzeje (sanissimus homo senescit). Zatem starania nasze mogą być skierowane tylko przeciw śmierci przedwczesnej i polegają na strzeżeniu i wzmacnianiu zdrowia.

Przypatrując się bliżej trybowi życia ludzi stuletnich, napotkamy także na takich, którzy dożyli podeszłego wieku mimo nieodpowiedniego trybu życia. Diogenes, cynik grecki w IV stuleciu przed Chr., odmawiał sobie wszelkich wygód życia, mimo to żył 90 lat. Chłop irlandzki Tomasz Brown był nałogowym pijakiem, mimo to żył 120 lat. Na jego nagrobku umieszczono następujący napis: „Tu spoczywa Brown, który tylko dzięki sile mocnego piwa mógł dożyć sto dwadzieścia lat. Był zawsze pijanym a w tym stanie był tak strasznym, że nawet sama śmierć go się bała. Kiedy pewnego dnia wbrew swojemu zwyczajowi był spokojnym i trzeźwym, śmierć odważyła się go atakować i tryumfowała wreszcie nad tym opojem bez miary". Annibał Camoux, urodzony 1638 w Nicei, zmarł w 122. roku życia w Marsylji, pił dużo wina. Georges Kirton, zmarły w lipcu 1764 w Oxnophall (hrabstwo Yorkshire), żył 125 lat i również pił. Johanna Obst, urodzona 1670, zmarła 1825 na Śląsku w 155. roku życia, była tkaczką płótna i piła codziennie dwa kieliszki wódki. Chirurg Politiman, zmarły w Vaudemont w Lotaryngji dożywszy 140 lat, upijał się co wieczór. Coś podobnego opowiadano o drugim chirurgu Espagno, który żył koło Comminges nad Garonną 112 lat. W październiku 1924, roku zmarł we Lwowie dr. Edward Sawicki, były prymarjusz szpitala powszechnego, przeżywszy 91 lat. Nosił zimą i latem długi hawelok i pił co wieczór kilka kufli piwa. W roku 1876 zmarł w pewnej wsi niedaleko Smyrny piekarz Jerzy Stravarides w 132 roku życia, pomimo że prowadził nieregularny tryb życia i pił codziennie przeszło 0·3 l. wódki. Prowadził swój sklep aż do śmierci zachowując do ostatnich chwil życia władze umysłowe i uzębienie. (Virchows Archiv 1876 p. 522.).

Widzimy z tego, że niektórzy nałogowi pijacy żyją bardzo długo, ale są to napewno wyjątki i prawdo-

---

fantazji, mimo to jednak wpadł pierwszy na prostą i logiczną myśl, że do wywołania hypnotycznego snu nie jest potrzebny żaden fluid ze strony eksperymentatora, że jest to jedynie działanie fizjologiczne na mózg.

I jego świat lekarski uważał wówczas za szarlatana, chociaż był to pierwszy pogląd naukowy, który utrzymał się po dziś dzień bez zmiany.

Od tego czasu szybko i często powstają badania naukowe hypnotyzmu.

Od sceptecyzmu lub szarlatanerji przechodzi się do szukania prawdy i segregowania.

W r. 1841 produkuje się szwajcarski hypnotyzer Lafontaine w Manchesterze. — Jego przedstawieniom przyjrzał się raz tamtejszy lekarz James Braid. Nie wierząc w prawdziwość doświadczeń i chcąc eksperymentatora zdemaskować, sam zajął się badaniem zjawisk hypnotycznych, używając jako „medjum" do swych doświadczeń swojej własnej żony, przyjaciela swego Walkera i swego służącego.

I nawrócił się!

Rezultaty były tak zdumiewające, że zaniedbał innych dziedzin nauki, poświęcając się całkowicie studjom o hypnotyźmie — stworzywszy pierwszy tę nazwę z greckiego słowa hypnos: sen.

W r. 1842 opublikował swe pierwsze dzieło, które spotkało się z pogardą, drwinami i oburzeniem u wszystkich prawie zawodowych kolegów, mimo, że zawierało bardzo wiele cennych wskazówek leczniczych.

Nauka zajęła się jednakowoż tą wiedzą coraz intenzywniej.

W r. 1850 ogłosił rezultat swych eksperymentów w paryskiem archiwum dla medycyny, chirurg Dr. Azam z Bordeaux, wzorując się jedynie na doświadczeniach Braid'owskich.

Równocześnie podjął się paryski lekarz Liebeault skontrolowania i stwierdzenia wszystkich dotychczasowych doświadczeń.

Po długiej i żmudnej pracy nie udało mu się nigdzie znaleźć ani szarlatanerji ani przesady nawet.

Ogłosił swe prace w r. 1866 w obszernem dziele zatytułowanem „Sztuczny sen i podobne stany", które bardzo chłodno przyjął ówczesny świat naukowy, a fakultet paryski prawie że je potępił.

podobnie ludzie silni z rodzin zdrowych i bardzo długo żyjących. Ludzie stuletni podają w większości przypadków, że żyli zawsze umiarkowanie. Jadali mało mięsa, przebywali wiele na świeżem powietrzu i bardzo miernie też używali alkoholu i tytoniu. Liga przeciw nadużywaniu tytoniu posiada wśród swych członków kilku stuletnich. Wielu z ludzi stuletnich miało życie pełne pracy, znoju i niedostatku, przeważnie wstawali oni wcześnie, byli pracowici, mieli pogodny nastrój i byli wesołego usposobienia. Tylko nieliczni byli nieumiarkowani, leniwi i gnuśni. Dlatego już zawczasu należy zmienić tryb życia, chociażby to z początku połączone było z pewnemi przykrościami. Przez przyzwyczajenie umiarkowany i trzeźwy tryb życia staje się lekki, prowadzi do zdrowia, uwalnia od cierpień i przysparza nam szczęścia o wiele większego, niźli to czynią zmysłowe i trywialne przyjemności. Nie pragniemy długiego żywota jedynie aby żyć, lecz chcemy także na starość zachować dostateczne siły ducha i ciała, by radować się i służyć naszym bliźnim, wolni od cierpień cielesnych. Im wcześniej rozpoczynamy zdrowy i umiarkowany tryb życia, tem pewniejszy będzie skutek, ale *czterdziesty rok życia jest tym rokiem przełomowym dla życia ludzkiego, kiedy człowiek powinien uregulować swe życie wedle przepisów lekarskich, jeśli chce dosięgnąć sędziwego wieku.* Zajmująco pod tym względem przedstawia się żywot szlachcica weneckiego, Lodovico Cornaro, urodzonego w Padwie 1467 r. zmarłego w r. 1566. Prowadził on bowiem do 40 roku wyuzdane życie, przez co podupadł bardzo na zdrowiu. Wówczas dopiero rozpoczął umiarkowany i zdrowotny tryb życia i żył sto lat. Jeszcze w bardzo późnym wieku jeździł konno, chodził po schodach i górach i był rześki, wesoły i zadowolony. Mając 83 lat opisał swój żywot w dziełku „Discorsi della vita sobria", które zostało kilkakrotnie przetłumaczone na obce języki. Metoda Cornara polegała w tem, że stopniowo ograniczał swe pożywienie do najniezbędniejszych ilości, starając się bezustannie je coraz to więcej uszczuplać. W ten sposób doszedł do minimalnych ilości pokarmów, nie doznając przytem uszczerbku na zdrowiu i sile. Starał się zawsze unikać nienawiści i smutku, wstawał ze słońcem, wcześnie natomiast udawał się na spoczynek, oblewając się codziennie tak w zimie jak w lecie zimną wodą.

W ostatnich latach dopiero znaleziono w niem niezmierzone skarby spostrzeżeń i trafnych uwag.

Największym zwolennikiem Liebeault'a był Prof. Bernheim z Nancy, który początkowo sceptycznie na tę całą kwestję się zapatrywał.

Skoro jednak sam uzyskał dodatnie wyniki uśpienia, zajął się gorliwie tą wiedzą i dał początek hypnozie leczniczej w wielkim podręczniku o suggestji, wydanym w r. 1874.

W Niemczech przyczynił się równocześnie do spopularyzowania hypnotyzmu znakomity duński eksperymentator Karol Hansen, a literatura wzbogaciła się takiemi imionami jak Berger, Haidenhein, Grützner w Wrocławiu, Krafft-Ebing we Wiedniu, Dr. Albert Moll i Maks Dessoir w Berlinie, Schrenk-Notzing w Monachium i Prof. Forel w Zurychu.

Dziś nauka oficjalna pogodziła się z tem, że badać należy, szukać, a nie odrzucać bezkrytycznie objawy suggestji i hypnozy.

Z okresu przeczuć, przebłysków — przeszła w ramy wiedzy sformułowanej objektywnie.

Istnieje bowiem w człowieku odwieczna tęsknota, by przyrodę ujarzmić, nagiąć do swej woli, by stać się Panem wszech-rzeczy.

Do tego celu posługiwał się dawniej między innemi formułą czarnoksięską i alchemją — dziś maszyną wiertniczą, która mu góry rozdziela i stosem elektrycznym, mocą którego opasuje swą myślą ziemski glob.

Z kolei sięgnął też po siły psychiczne, a my obecnie jesteśmy w przejściowym okresie zaklęć i magji pod względem badania sił hypnotycznych — w którym jedna część uczonych już bada, druga — odrzuca jeszcze.

Zbliżamy się do okresu, w którym w miejsce zabobonu i niewiary, w miejce przesady i szarlatanerji przychodzi do głosu badanie, potem poznanie — wreszcie opanowanie tych sił psychicznych. D. c. n.

Ełż. Rud.

Opieka nad zdrowiem młodzieży z nowym rokiem szkolnym.

Żywy ruch na ulicach w pierwszych dniach września przypomniał mieszkańcom Lwowa, iż w pulsie życia miasta poczyna bić tętno najżywotniejsze — streszczające w sobie teraźniejszość, wieszczące przyszłość; powstaje do pracy szary, codzienny trud ławy szkolnej. Do tej pracy młodzieży — zwraca się dziś myśli i uczucie całego społeczeństwa. Szczęśliwa młodość! — umie promieniować z siebie radość życia i wdzięk młodego istnienia i promiennością rozjaśniać szarą atmosferę otaczającego ją życia.

A jednak życie doby obecnej tak ciężkie i trudne, przefiltrowane przez bezmiar nędzy materjalnej i ciężkich warunków istnienia, musiało siłą faktów zaciężyć na tych duszach promiennych, porwać je do walki z bytem, w których łamią się często niedojrzałe dusze i marnieją młode organizmy. Palącą zatem kwestją społeczną, nie tylko dla doby obecnej ale dla całego szeregu lat przyszłych, staje się dziś sprawa pomocy młodzieży wzrastającej i uczącej się w ciężkich warunkach dzisiejszego bytu. Szkoła polska podjęła cały szereg wysiłków, czyniąc zagadnienie stanu zdrowotnego młodzieży jednym z zasadniczych postulatów wychowawczych oraz problemem społecznym, którego rozwiązanie w dużej mierze zadecydować musi o przyszłych losach państwa. Podjęta w tym kierunku inicjatywa nauczycielstwa, zbliżyła dom i szkołę, dzięki organizacji kół rodzicielskich, by wspólnie dzielić troskę o byt i zdrowie młodzieży i wspólnie szukać środków, celem wczesnego zapobieżenia złemu. Jednak koła najszersze jeszcze nie zdają sobie w całej pełni sprawy z zagadnień fizycznego zdrowia młodzieży, od którego zależy jej wyrobienie charakteru przygotowanie i uzdolnienie do przyszłej pracy, oraz wydajność wszelkich wysiłków, podjętych na jakimkolwiek terenie jej przyszłego życia. Śmiało rzec można, że w wielu wypadkach — troska o zdrowie dzieci rozpoczyna się z momentem wybuchu jakiejś choroby.

W wielu wypadkach — wszelkie uwagi profesorów na temat ujemnych postępów w nauce — wywołuje większe zaniepokojenie niż uwagi lekarzy szkolnych co do stanu zdrowia dzieci. Wszelkie zaś pogadanki lekarzy szkolnych na temat higjeny życia codziennego oraz wskazówki dotyczące higjeny mieszkania, odżywiania, ubrania, snu etc. rozbijają się o zupełną nieświadomość, bądź to obojętność rodziców.

Młodzież żyje w straszliwych warunkach higjenicznych przeciążona często pracą umysłową w szkole i poza szkołą karleje, stan ten zaś pogarsza się z każdym rokiem. Gruźlica szerzy się, zbierając coraz obfitsze żniwo. Wszystkie zaś zabiegi lekarzy i poradni szkolnych nie przyniosą należytego rezultatu, tak długo jak długo w domu dalej będzie istniała nieświadomość elementarnych zasad higjenicznych, obojętność rodziców i brak żywej współpracy ze szkołą.

Musimy w myśl poleceń lekarzy szkolnych stwarzać młodzieży — w miarę możności — jak najlepsze higjeniczne warunki życia codziennego, oraz sumę takich warunków zapewnić w szkole, wspierając akcję szkoly na tem polu. Musimy dać się przekonać, że do rozwoju rosnącego organizmu potrzebny jest ruch na świeżem powietrzu w każdej porze roku. W interesie zdrowia młodzieży leży zainteresowanie się wychowaniem fizycznem młodzieży w szkole, współdziałanie ze szkołą w stwarzaniu odpowiednich warunków dla tego rodzaju zamierzań. Niestety! jakże na tem polu daleko stoimy poza życiem Europy. Wszelki ruch na świeżem powietrzu, gry, zabawy, sporty, a nawet przechadzkę często wykreśla się z programu dnia młodzieży, nie mówiąc już nawet o pokrzywdzeniu i upośledzeniu w tym względzie młodzieży żeńskiej. Wszelkie zaś poczynania szkoły na tem polu spotykają się z obojętnością a często nawet ze sprzeciwem i twardym oporem ze strony rodziców.

W związku z dbałością o rozwój fizyczny młodzieży wyłonić się musi konieczność zapewnienia jej choćby 6-ścio tygodniowego pobytu na wsi podczas wakacyj szkolnych. Kto widział we wrześniu na ulicach Lwowa twarzyczki dziecięce opalone, pełne życia, rozjaśnione uśmiechem natury, z którą zetknęły się i przeżyły chwile radosnej swobody, ten zrozumie, czem jest wiew polskich łąk i blask złotego słońca dla przypływu młodej energji i podniesienia dziecięcej radości życia.

Tak mało potrzeba, by zdrowie dziatwy uległo radykalnym zmianom na lepsze — a jednak tak wiele trzeba usiłowań i tyle argumentów, by przekonać społeczeństwo, czem jest dla życia dziecka zamkniętego na ciasnej, szarej przestrzeni bruku wielkomiejskiego, organizowanie kolonij wakacyjnych na wsi.

Każda większa posiadłość polska w zdrowej okolicy, mogłaby ofiarować skrawek ziemi, często znalazłby się nieużyteczny budynek na cele kolonij.

Koła rodzicielskie mogłyby się zająć dalszem urządzeniem pełnej prostoty letniej siedziby młodzieży szkolnej. Młodzież najuboższa korzystałaby z błogiego dobrodziejstwa wsi, wieś zaś, zwłaszcza kresowa — korzystałaby wiele w zetknięciu się z placówką i ogniskiem polskości, którą byłaby każda kolonja!

Jedyny dar taki na rzecz kolonji T. N. S. W. mamy w Podsobniu, dar hr. Krasickiego.

Inaczej ta sprawa przedstawia się w Poznańskiem, gdzie każdy niemal obywatel za najzwyczajniejszy swój obowiązek uważa przyjęcie kolonji na czas wakacyjny.

W Rabce Liga Kobiet posiada prześliczny grunt 4 morgowy. Grunt zakupiła Liga z zebranych w czasie wojny funduszów na cele sanatorjum dla młodzieży. Dziś do budowy Liga nie może przystąpić, z powodu braku funduszów. Zaapelować trzeba gorąco do Ligi Kobiet by ofiarowała ten grunt na cele sanatorjum młodzieży Wschodniej Małopolski, która najdotkliwiej ucierpiała wskutek wojny. Będzie to przepiękne uwieńczanie prac Ligi Kobiet, która tak piękne tradycje zdobyła sobie w czasie wojny.

Młodzież zaś i rodzice sami zbiorą na cele budowy fundusze, płacąc rocznie niewielką daninę.

Troską o młode pokolenia i podniesienie jej stanu zdrowotnego, winny zainteresować się wszystkie Towarzystwa, mające na celu jakąkolwiek akcję dla młodzieży. Troskliwą opieką winny również otoczyć tę akcję czynniki rządowe i urzędy miasta.

Zarząd miejski ma w planie rozbudowy miasta — oprócz licznych higjenicznych mieszkań — także projekt urządzenia parku Jordana z szeregiem boisk dla młodzieży. Pomoc kół rodzicielskich może tę akcję przyspieszyć. Jest też ponoś projekt budowy sanatorjum miejskiego dla chorych na gruźlicę. Zaapelować należy raz jeszcze do Zarządu miasta, by żądanie zebrania obywatelskiego w T. N. S. W. wyrażone w zeszłym roku szkolnym zostały co rychlej wprowadzone w życie. Jest to żądanie dotyczące zamiatania ulic o wczesnej porze. Niestety do dziś zamiatanie i wywóz śmieci odbywa się właśnie o tej porze, kiedy młodzież i sfery zarobkujące spieszą do swych zajęć. Tramwaje dalej są głównemi rozsadnikami chorób zakaźnych. Niema dotychczas w wozach zakazu plucia, ani zakazu wożenia chorych wozami tramwajowemi, przeznaczonemi dla ogółu publiczności. Właśnie w porze, kiedy młodzież śpieszy do szkoły, (głównie na linji ŁD) przewozi się do szpitala chorych, bardzo często chorych zakaźnie! Rzeczowe pouczenie konduktorów, odpowiedni apel i pouczenie dla publiczności umieszczone w wozach tramwajowych, zmieni te niesłychane wprost stosunki narażania zdrowia setek ludzi, zwłaszcza młodzieży.

Miasto wobec szerzącej się gruźlicy i potwornej degeneracji rasy, będzie musiało przystąpić do walki z alkoholizmem i dążyć do zmniejszenia niezmiernej ilości szynków. Akcję walki z alkoholizmem na terenie szkoły dopiero będzie owocną, gdy młodzież będzie widziała realną pracę czynników rządowych na tem polu.

W akcji ratowania młodzieży naszej mogłoby w dużej mierze przyjść z pomocą tak potężna i tak pożyteczna Kasa Chorych. W akcji swej Kasa Chorych łatwo może pomieścić obowiązkowe pouczenia dla swych członków na temat higjeny życia codziennego i walki z gruźlicą. Zbawienną byłaby wyszła z łona Kasy Chorych inicjatywa zakładania ogrodów i boisk dla zrzeszeń robotniczych, sfer pracujących. Śmiało rzec można, że zamarłyby powoli liczne szynki, domy deprawacji i nieszczęścia licznych rodzin gdyby robotnik polski ze swą rodziną nauczył się spędzać wolne chwile na łonie natury na godziwej rozrywce i uprawianiu kultury fizycznej.

Kasa Chorych mogłaby ufundować sanatorja lecznicze dla dzieci swych członków.

Akcja ratowania naszej młodzieży to rzecz nowa, w której istotę i rozumienie społeczeństwo jeszcze wejść nie zdołało. Fakt ten należy sobie tłómaczyć tem, że w zeszłym roku, na apel szeregu Towarzystw zrzeszonych wspólny komitet na terenie T. N. S. W. nie odpowiedziało należytą ofiarnością. Liczymy wiele na prasę, że w tej dziedzinie poprze wszystkie zamierzenia. Jeśli dzięki poparciu tak znakomicie udają się akcje na rzecz zbierania funduszów na zakupno samolotów, walki przeciwgazowej i t. p. niezawodnie uda się nam również najważniejsza akcja t. j. poprawa rasy i zdrowia młodego pokolenia. Dla przyszłości i potęgi naszej Ojczyzny trzeba nam przedewszystkiem zdrowego pokolenia.

Lwów „semper fidelis“ niech zawsze daje inicjatywę we wszystkich szlachetnych zamiarach!

Z chwilą gdy nowy rok szkolny stanął pod sztandarem pracy, należy rozwinąć żywą akcję w sprawie ratowania zagrożonego w obecnych warunkach zdrowia młodzieży, oraz w sprawie jej fizycznego wychowania.

Program zaś pracy na tem polu trzeba poddać pod rozwagę wszelkich czynników — zwłaszcza rodziców.

Najlepszym jednak celom i najświętszym zamiarom często na przeszkodzie w chwili realizacji staje brak środków materjalnych. Kwestja zatem funduszu na rzecz ratowania zdrowia młodzieży, niechaj stanie się od dziś przedmiotem zabiegów rodziców, nauczycielstwa i młodzieży. W silnie zorganizowanej i celowo ześrodkowanej akcji leży powodzenie sprawy, mającej zapewnić młodzieży zdrowie, społeczeństwu zaś obywateli zdolnych do twórczej i owocnej pracy.

Dr. Ignacy Löwenheck. Lwów.

Odmrożenia i ich przyczyny.

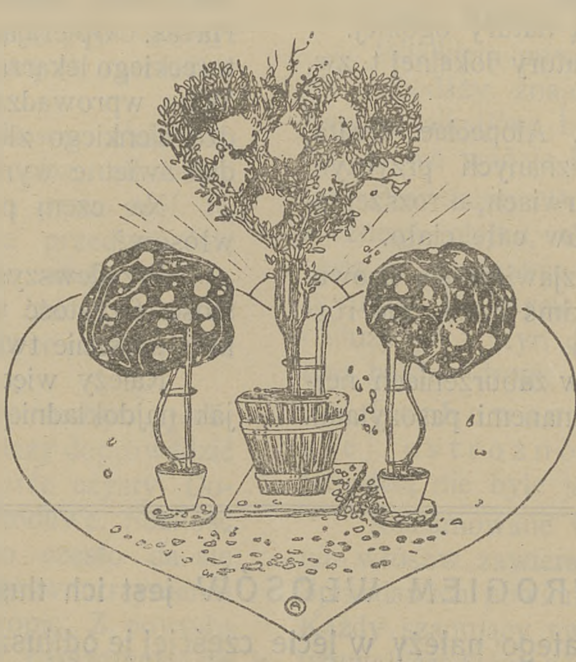
Z nastaniem zimy a jeszcze bardziej zimnych i równocześnie wilgotnych dni jesiennych, występują u ludzi odmrożenia. Przyczyną, że u pewnych osób odmrożenia występują bardzo często, a nawet rzec można regularnie z nastaniem pory zimnej, a u innych znowu bardzo rzadko, jest przedewszystkiem występująca u niektórych ludzi skłonność do odmrożeń. — Skłonność ta jest albo przyrodzona albo wywołana pewnemi zmianami organizmu, n. p. leniwe krążenie krwi, skrofulosą i przerostem narządów chłonnych. Dalej u osób źle odżywianych i wycieńczonych długiemi chorobami i u ludzi używających nadmiernej ilości alkoholu. Prócz skłonności do odmrożeń bardzo częstą przyczyną jest nieracjonalne okrycie rąk i nóg. Pod tym względem najbardziej grzeszy nasza płeć piękna, która za punkt honoru uważa, pokazać otoczeniu jak najmniejszą nóżkę i rączkę. Jak na to poradzić kiedy w rzeczywistości tak nie jest. Oto ubiera się ciasne pasowane buciki, a jeszcze ciaśniejsze rękawiczki. A te przez ucisk, utrudniając krążenie krwi przyczyniają się występywaniu odmrożeń. Należy wreszcie wspomnieć, że niedokładne osuszanie rąk po myciu i przy zajęciach zawodowych stanowi również przyczynę odmrożeń. Ze stanowiska lekarskiego odróżniamy trzy stopnie odmrożeń:

I. Pierwszy stopień występuje w formie miejscowego opuchnięcia skóry. Kolor staje się żywo-czerwony albo siny. Miejsca te silnie swędzą.

II. Drugi stopień. W miejscach w ten sposób zarumienionych tworzą się mniej lub więcej rozległe pęcherze skóry, które albo goją się bez blizny, albo pozostawiają po sobie trudno gojące się owrzodzenia.

III. Trzeci stopień. Wskutek długiego i intensywnego działanie nizkiej temperatury przychodzi do zupełnego obumarcia tkanki. Tkanka obumarła zostaje przez następowe ropienie oddzielona od tkanki zdrowej i w jej miejsce wytwarza się blizna.

Najlepszym sposobem do uniknięcia zaburzeń jest odpowiednie higjeniczne pielęgnowanie skóry. Polepszenie krążenia krwi miejscowego przez zimne zmywania i nacierania skóry. Nacierania kończyn alkoholem, ciepłym octem, tak zw. kąpiele zmienne przez wkładanie kończyn naprzemian do obok stojących naczyń z zimną i ciepłą wodą. Kąpiele z kory dębowej i t. d. Racjonalny wybór okrycia kończyn, a więc ciepłe pończochy i rękawiczki i wygodne nie pasowane obuwie. Dokładne osuszanie rąk i nóg. Ważnem jest też wiedzieć, że odmrożoną część ciała należy bardzo powoli ogrzewać, a więc n. p. kończyny po włożeniu do zimnej wody silnie nacierać a wodę stopniowo ogrzewać, lub nacierać śniegiem. U osób źle odżywianych, lub wycieńczonych chorobami należy wzmocnić organizm przez odpowiednie odżywianie i używanie środków leczniczych jak arszenik i żelazo. Przeciwko odmróżkom stosowane są rozmaite maści z których najbardziej znaną jest maść rosyjska.



Dr. A. S.— Lwów.

Włosy.

(Dokończenie).

Na pierwszem miejscu należałoby postawić starość.

Mamy jednak starców z bujnym zarostem na głowie, mamy i takich u których starość ma możność posrebrzyć mierną ich ilość.

Wypadanie włosów w starości można znacznie opóźnić przy racjonalnem pielęgnowaniu i higjenicznym sposobie życia. Elektryzowanie i odpowiednie naświetlanie (stosowane tylko przez lekarza) przyczyni się w znacznym stopniu do utrzymania żywotności włosów jak najdłużej.

Drugą ważną przyczyną wypadania włosów jest łojotok - Seborrhoea. Choroba ta powstaje przy nadmiernej produkcji wydzielniczej gruczołów łojowych skóry. Wydzielina ta początkowo płynna, z czasem konsystencji twardszej tworzy łuski błyszczące, tłuste o nieprzyjemnym zapachu. Gdy stan ten trwa dłużej, powstaje łupież głowy. Stan ten z łatwością wpada w oczy, włosy bowiem wyglądają jak zaprószone.

Włosy siedzą wówczas luźnie w skórze i pod wpływem najlżejszych bodźców mechanicznych wypadają.

Temu jednak można zaradzić, stosując wprowadzoną przez prof. Unnę siarkę, odpowiednio spreparowaną z zmywaniem. Stan ten wkrótce ustępuje.

Preparaty siarkowe znajdują się w sprzedaży jak spirytus, puder, pasta lub pomada. Najlepiej używać pomad i past, albowiem z łatwością dają się wetrzeć w skórę.

Wymienione wypadki są natury ogólnej.

Mamy jednak wypadki natury lokalnej t. zw. Alopeciae.

Najczęstszą jest t. zw, Alopeciae areata, która powstaje z bliżej nieznanych przyczyn. Może wystąpić na głowie, brwiach, a rozszerzając się może pozbawić włosów całe ciało.

Z czasem jednak włosy zjawiają się znowu. Początkowo delikatne, po jakimś czasie nie różnią się wcale od poprzednich.

Jedni widzą przyczynę w zaburzeniach nerwowych, inni w infekcji nieznanemi pasożytami.

Leczenie polega na stosowaniu roztworu sublimatu w spirytusie i maści rtęciowych, jakoteż naświetlań lampą Kromayera.

Tu należy jeszcze Favus, parchy czyli strupień woszczynowy i Herpes tonsurans czyli liszaj wyłysiający. W tym wypadku obserwujemy kanaliki wypełnione ropą.

Jedynym przeciwdziałającym środkiem jest naświetlanie promieniami Roentgena.

Często występują choroby jako epidemje. Jedna taka nawiedziła przed laty Wiedeń, budząc zrozumiałą senzację! Według twierdzenia dr. I. Saudeka epidemia ta stale grasuje w Paryżu i jest tam ogólnie znaną

Ze środków na porost włosów należy wymienić korę chinową. Pewny wpływ ma prąd elektryczny i odpowiednie promienie.

Pominąwszy wielką ilość szumnie reklamowanych środków z tajemniczemi nazwami i składnikami należałoby wspomnieć preparat otrzymany z hydrolitycznego rozpadu rogowych substancyj zwierzęcych. Substancje te są łatwe do asymilacji i mają służyć za początkowy materjał do tworzenia rogowych części skóry, włosów i paznokci. Preparat znajduje się w handlu pod nazwą Humogsolan. Dr. Orlowski zaleca używanie tego preparatu kobietom, u których wypadanie włosów łączy się z zaburzeniami nerwowemi.

Ten środek jak i podobne wpływając pośrednio czy bezpośrednio na dopływ pożywienia do skóry głowy przyczyniają się w wielkiej mierze do pobudzenia włosów do wzrostu.

Nowoczesna chirurgja, która w ostatnich latach uczyniła szalony krok w przód, przeprowadza próby dodatnie i na tem polu.

Pewien zwrot w tym kierunku zapoczątkowali dwaj węgierscy lekarze dr. Szekely i dr. Havas. Opierając się na badaniach pewnego tureckiego lekarza, zaczęli oni przeszczepiać włosy. Włos wprowadzają do skóry przy pomocy bardzo cienkiego złotego haczyka. Metoda ta miała dać świetne wyniki.

Na czem polega racjonalne pielęgnowanie włosów?

Przedewszystkiem czystość, czystość i czystość. Czystość to pół jak nie cała higjena — jak ktoś słusznie twierdził.

Należy więc zmywać głowę (skórę i włosy) jak najdokładniej i możliwie jak najczęściej.

Zmywać należy wodą ustałą lub deszczową, unikając zimnej. Zmywanie jednak w letniej porze zimną wodą 1—2 razy w miesiącu napewno nie zaszkodzi.

Zmywanie odbywać się powinno więc przy pomocy wody i mydła względnie wyskokowego roztworu mydła potasowego. Myć należy co najmniej 5 minut.

Ponieważ roztwór ten mydła posiada nieprzyjemny zapach, podaje dr. Orlowski następującą receptę, w której po dodaniu kilku kropel perfumy czy wody kolońskiej nieprzyjemny zapach ustąpi:

Białe mydło potasowe 2 części
Spirytus . . . . . 1 część
Gliceryna . . . . . 1 część

Po zmieszaniu dodać parę kropli perfumy lub wody kolońskiej.

Przy zmywaniu posługiwać się możemy i szamponem. Ponieważ przeważna ilość szamponów zawiera wszystko możliwe tylko nie to co konieczne — a mianowicie żółtko — można z łatwością sporządzić sobie według przepisu szampon, który długi czas może być przechowywany.

Rozciera się 4 żółtka z 1 łyżką amonjaku i 100 gr. roztworu spirytusowego mydła potasowego. Po roztarciu dodaje się $1\frac{1}{2}$ łyżki boraksu i dolewamy tyle wody, ażeby całość zmieściła się w 1 l. naczyniu. (Dr. Orlowski.)

Powyższy szampon czy jakikolwiek inny wciera się w s k ó r ę, odsłaniając różne części głowy. Następnie zmywa się letnią wodą aż do całkowitego usunięcia resztek żółtka względnie szamponu.

Można zmywać i samem żółtkiem, albowiem nie każda skóra głowy znosi mydło i szampon.

Następnie osuszamy skórę przy pomocy Bayrum lub francuskiej wódki, ogrzanych ręczników lub na słońcu.

Unikać należy bezwarunkowo elektrycznych grzebieni do suszenia włosów, albowiem według badań przeprowadzonych przez prof. H. Stratza włosy przy ich użyciu przedwcześnie siwieją, podobnie jak po użyciu wody ze solą.

Przy skórze obfitej w łój należy zmywać takową co 8—14 dni, przy skórze suchej raz w miesiącu.

Gdy po umyciu odczuwamy suchość i lekkie napięcie skóry, wówczas należy doprowadzić tłuszcz, który musi być aseptycznie czysty. Doprowadzenie tłuszczu jest nieszkodliwe. Suchość zaś wpływa ujemnie, co bardzo często da się obserwować u Anglików, którzy w utrzymaniu czystości głowy przodują w Europie. Z powodu zbyt częstego zmywania włos rozszczepia się i łamie.

Każdy powiniem mieć własny grzebień i szczotkę. Szczotka musi mieć włos pośredni pomiędzy twardym a miękkim, grzebień nie śmie być za gęsty. Bezwarunkowo należy się wystrzegać za częstego czesania gęstym grzebieniem.

Gdy każdy będzie miał własny grzebień i szczotkę, wówczas uniknie możności zarażenia się zarazkami chorób skóry czy włosów, przeniesionemi z innych osób.

Już od młodości należy oduczyć rurkowania, uciskania włosów u dzieci.

Rozdział należy robić nie zawsze w tem samem miejscu, albowiem włosy stoją w tem miejscu rzadsze.

Wielu lekarzy zaleca dla wzmocnienia włosów spożywanie zupy, otrzymanej przez długie gotowanie 2 części mięsa i 1 części kości. Podobnie ma działać żelatyna, grysik, ryż i chleb przysmażony.

Chińczycy zalecają spożywanie wielkiej ilości solonego mięsa szczurów.

Bardzo dobrym i wypróbowanym środkiem do mycia włosów jest Pixavon, szczególnie przy łupieżu.

Należy jednak odróżniać środki do mycia włosów (Haarwaschmittel) od wody na porost włosów (Haarwasser).

Włosy i skórę trzeba wymyć (a więc usunąć wszelki brud) a następnie dopiero użyć wody na porost włosów.

W przeciwnym razie woda wylana na głowę, zostaje przy pomocy rąk czy szczotki wcieraną, brud zostaje równomiernie rozmieszczony, łupież roztarty, zemulgowany tłuszcz wtarty — i niechcąco w najlepszej wierze zostaje wywarty zgubny wpływ na włosy.

Z powodu wielkiej ilości różnych środków na włosy, trudno wydać o nich sąd.

Wielkiem powodzeniem cieszy się Bayrum. W sprzedaży znajdujący się Bayrum jest roztworem alkaljów, boraksu, węglanu amonowego i t. d. we wodzie laurowej.

Prawdziwy Bayrum jest roztworem eterycznego olejku, otrzymanego z liści Pimenta aeris ze wschodnio-indyjskiej wyspy St. Thomas, w rumie. Do mycia włosów wcale nie nadaje się i służy jako płyn do odświeżania się. Jest przytem bardzo drogi.

F a r b o w a n i e włosów wymaga w i e l k i e j o s t r o ż n o ś c i i jest właściwie umiejętnością nie byle jaką.

Reklamowane w handlu środki do farbowania włosów zawierają przeważnie ołów i miedź. Sprzedaż ich powinna być ustawowo wzbroniona. Każdy szanujący swe włosy nigdy nie będzie używał środków o tajemniczej nazwie i nieznanych składnikach, a posługiwać się będzie środ-

kami, których składniki są znane i przez świat lekarski polecone.

Na zakończenie parę słów o higjenie w salonach fryzjerskich. Każdy mężczyzna czy kobieta, zdając sobie sprawę z wartości zdrowej skóry i włosów będzie wymagał bezwzględnie mycia dokładnego rąk fryzjera przed przystąpieniem do jakiego rękoczynu. Do tego należy i czysta serweta i mydlenie wymytą ręką lub w ostatecznym razie pędzlem wygotowanym. Meszek do pudru powinien zniknąć z salonów fryzjerskich, a należało by go zastąpić watą, którą po użyciu zniszczyć można.

O przeniesienie zarazków za pomocą grzebieni, szczotek, serwetek (przy tak niechlujnych niektórych salonach) nie trudno.

Każda zaś choroba skóry tam nabyta trwa długo a bardzo często pozostawia wyraźne ślady.



TATRY. Kościelec, Świnica, Pośrednia i Skrajna Turnia.

S. T.

Jak wietrzyć mieszkanie.

W porze letniej zagadnienie to nie sprawia nam większego kłopotu, otwieramy okna dzień i noc a powietrze i słońce wciska się do każdego kącika naszego pomieszkania.

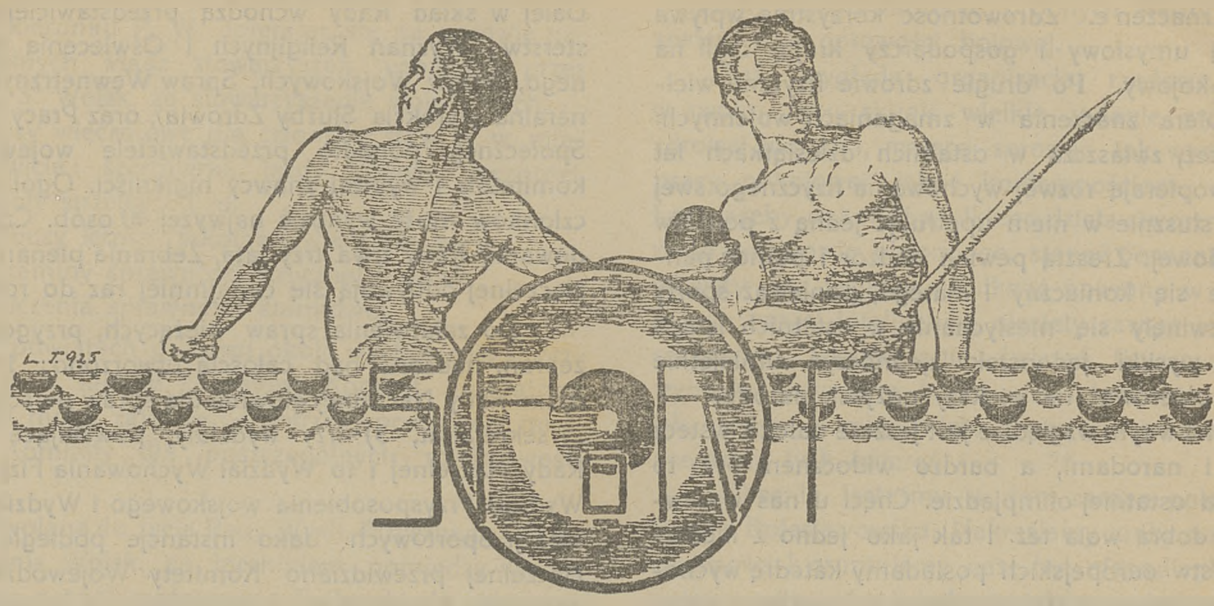
Ale w zimie — gdy musimy oszczędzać opał — nad tą sprawą trzeba się nieco zastanowić. Powietrze, rzecz najważniejsza obok pożywienia dla zdrowia naszego, szczególnie naszych dzieci musimy często i gruntownie odświeżyć, tembardziej w opalanych ubikacjach.

Dotychczas działo się to w ten sposób, że nasze gospodynie — nawet oszczędne i doświadczone — otwierały okna na kilka godzin, powietrze odświeżono wprawdzie gruntownie, lecz aby ogrzać pokój ponownie, trzeba było po przewietrzeniu porządnie napalić w piecu.

Jeżeli w taki sposób wietrzymy pokój dziecinny, to dzieci musimy umieścić w drugim pokoju, gdzie często objawiają żywe zainteresowanie przedmiotami podlegającemi łatwo stłuczeniu. Prawidłowe wietrzenie pomieszkania powinno odbywać się w sposób następujący:

Otworzyć drzwi i okna, szczególnie przeciwległe (również szafy, skrzynie itp., bo i tam trzeba powietrze odświeżyć) i spowodować przeciąg. W jednej chwili stare zużyte powietrze jest na dworze a pokój najwyżej w ciągu jednej minuty napełni się świeżem, czystem powietrzem, natomiast ściany w tak krótkim czasie nie tracą ciepła. Najdalej za kwadrans pokój jest tak ogrzany jak przed wietrzeniem.

W ten sposób możemy przewietrzeć całe pomieszkanie kilka razy na dzień, nie narażając się na większy wydatek na opał.



HILARY MAJKOWSKI-WEJCHERT, POZNAŃ.

Wychowanie fizyczne i przysposobienie wojskowe.

Jest czynów ludzkich
tak podniosła sfera,
Gdzie się wciąż żyje —
nigdy nie umiera.

Spełniły się wieszcze słowa. Wybiła ta godzina, wymodlona przez miljony ust. Zapłonęły serca polskie — czekając od lat wielu tej chwili wyśnionej, o którą błagał Wyspiański, kładąc w usta Dziennikarza owe słowa: „Polska to jest wielka rzecz“ („Wesele“). Nie bezduch wyrachowań, lecz bohaterstwo i męczeństwo przodków, wiara i porywy współczesnych, czynniki romantyczne to sprawiły, że spełnił się sen pokoleń i przy poklasku całego kulturalnego świata Polska zrzuciła z siebie jarzmo niewoli.

Jeżeli przyjrzymy się upadkowi naszego samodzielnego bytu państwowego i nieudanym walkom naszym o niepodległość, to przyznać musimy, że naród nasz wiele zaniedbał w wiekach poprzedzających upadek Polski w pracy nad wewnętrzną spójnią, karnością i organizacją. Zdobycie naszej niepodległości narodowej zawdzięczamy dziwnym konstelacjom sił zewnętrznych w walce światowej oraz zupełnemu osłabieniu trzech naszych zaborców. Wykorzystanie w odpowiednim momencie, niemocy zaborców umożliwiło nam, słabym stosunkowo wysiłkiem zbrojnym, opanować część terytorjum Polski dziś niepodległej. Faktu tego nie powinniśmy nigdy bagatelizować, bo on wskazuje nam wytyczne pracy naszej w kierunku odrodzenia narodowego na wszystkich polach.

Bezsprzecznie, że pomimo naszej niewoli politycznej wytężaliśmy wszelkie siły, by pracą kulturalną i uświadomieniem narodowem oprzeć się pętom niewoli; lecz praca ta szła wolno, hamowana przez zaborców. W ciągu 120 lat niewoli Polska dużo doznała strat i w nowe życie z niejednym weszła deficytem.

Siły nasze w czasach niewoli, wszystko co stanowiło o naszej odrębności narodowej i co przedstawiało faktycznie realną siłę, skupiało się w związkach i stowarzyszeniach, które nadrabiały to co w normalnych warunkach bierze na siebie Państwo. A więc w pierwszym rzędzie oświatę, pielęgnowanie odrębności narodowej, wykonywanie czynnego patrjotyzmu; zamiast armji tworzymy związki i stowarzyszenia, krzepiące ducha i ciało rodaków. Tworzymy wojsko; narazie bez broni, lecz posiadające jako tako psychiczne przygotowanie do walki. Tworzą się zrzeszenia sokole, powstańców i wojaków, harcerskie młodzieży polskiej i t. d. I może z biegiem czasu udałoby się nam wytworzyć silny związek tych stowarzyszeń. *)

Zdrowotność narodu wymaga wielkiej czujności. Wiemy, jak wielce nie higjenicznemi są warunki pracy w przemyśle, rękodzielnictwie, w górnictwie i jak źle na organizm ludzki wpływa praca w biurach. Ażeby zapobiedz skarleniu rodzaju ludzkiego ażeby przeciwdziałać ujemnym wpływom pracy zawodowej, narody od dawien dawna wysoko ceniły wszystkie te dążności, które miały na celu zdrowie ludności, a szczególnie gimnastykę, sporty itd. Narody fizycznie i umysłowo silne często przodowały społeczeństwu ludzkiemu. Zrodziło się nawet przysłowie: „Mens sana in corpore sano“ — „W zdrowem ciele zdrowy duch“.

*) W trakcie pisania niniejszego artykułu zawiązał się w Bydgoszczy „Legjon Polski“, czyli „Związek Związków“. Akces przystąpienia zgłosiły następujące organizacje: Oficerowie rezerwy, Powstańcy i Wojacy, Hallerczycy, Dowborczycy, Związek b. Wojskowych terenu D. O. K. IV. w Łasku — Powstańcy Górnośląscy (Grupa Grzesika), oraz Lwowianie. Prezesem tego Związku został Polski wiceprezes Fidac'u Prezydent miasta Bydgoszczy dr. B. Śliwiński.

Dla państwa ma wychowanie fizyczne głównie dwojakie znaczen e. Zdrowotność korzystnie wpływa na rozwój umysłowy i gospodarczy kraju, czyli na rozwój pokojowy. Po drugie zdrowie fizyczne wielkiego nabiera znaczenia w zmaganiach wojennych. Państwa też, zwłaszcza w ostatnich dziesiątkach lat śledzą i popierają rozwój wychowania fizycznego swej ludności, słusznie w niem upatrując jedną z podstaw siły narodowej. Zresztą pewien nadzór i pomoc państwa staje się konieczny i dlatego, ponieważ sporty i t. d. rozwinęły się niesłychanie w ostatnich latach i trzeba wysiłki jednostek zjednoczyć umiejętnie i niemi pokierować na większy pożytek narodu.

Polska w tym względzie jest jeszcze daleko wstecz za innemi narodami, a bardzo widocznem było to choćby na ostatniej olimpjadzie. Chęci u nas wprawdzie są i dobra wola też. I tak jako jedno z nielicznych państw europejskich posiadamy katedrę wychowania fizycznego na Uniwersytecie Poznańskim, gdzie wykłada Eugeniusz Piasecki. Powoli zaczynamy także i w niektórych dziedzinach wybijać się na czoło innych narodów (np. w hippice). Rząd Polski, zdając sobie z ważności problemu wychowania fizycznego sprawę ostatnio powołał do życia obszerne organizacje.

Rozporządzeniem Rady Ministrów z 25 kwietnia 1925 r. (Dz. U. R. P. Nr. 45. poz. 314) ustanowiono przy Ministerstwie Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego — Naczelną Radę Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego. Sama nazwa już wskazuje na cele tej Rady, której zakres kompetencji nie będzie obejmował jedynie wychowania fizycznego pod kątem widzenia ogólnym, lecz także ściśle w zastosowaniu do potrzeb wojskowych. Do zadań tej Naczelnej Rady należy: wypowiadanie opinji o sprawach, dotyczących wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego; 2) przedstawianie właściwym ministrom wniosków w sprawie wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego; 3) podejmowanie prac teoretycznych w zakresie wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego; 4) szerzenie idei wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego do obrony Państwa; 5) koordynowanie działalności poszczególnych organów państwowych i samorządowych w dziedzinie wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego; 6) samodzielna inicjatywa w dziedzinie wychowania fizycznego i wojskowego; 7) udzielanie dyrektyw wojewódzkim komitetom, oraz sprawowanie kontroli nad czynnościami tych komitetów; 8) ogłaszanie sprawozdań ze stanu wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego.

Przewodniczącym Rady Naczelnej Wychowania Fizycznego i Przysposobienia wojskowego jest Minister Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego. Dalej w skład Rady wchodzą przedstawiciele ministerstw: Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, Spraw Wojskowych, Spraw Wewnętrznych (Generalna Dyrekcja Służby Zdrowia), oraz Pracy i Opieki Społecznej, ponadto przedstawiciele wojewódzkich komitetów i wybitni znawcy higieniści. Ogólna liczba członków może wynosić najwyżej 40 osób. Czas urzędowania Rady trwa trzy lata. Zebrania plenarne Rady Naczelnej odbywają się conajmniej raz do roku.

Do załatwienia spraw bieżących, przygotowania zebrań, nadzoru nad całością utworzono: 1) Prezydjum Rady Naczelnej głównie dla spraw personalnych, 2) sekretarjat, 3) trzy wydziały, powstające z łona Rady Naczelnej i to Wydział Wychowania Fizycznego, Wydział Przysposobienia wojskowego i Wydział Organizacji Sportowych Jako instancje podległe Radzie Naczelnej przewidziano Komitety Wojewódzkie Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, których kompetencja odpowiada kompetencji Rady Naczelnej z tem, że działają tylko na obszarze województwa pojedyńczego.

Wstępne prace zostały już dokonane przez organizowanie Rad Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk. powstałych za wspólnym wysiłkiem D-wa Okręgu Korpusu, Województwa i Kuratorjum Okręgu Szkolnego. Umożliwiły one w roku ubiegłym przeprowadzenie wiosennych i jesiennych „Dni Sprawności Fizycznych" i zawodów między-stowarzyszeniowych.

Dzięki działalności Rad W. F. i P. W. rozbudowane zostaną ważne dla rozwoju fizycznego boiska sportowe, istnienie których zapoczątkuje nowy okres rozwoju wychowania fizycznego przez rozpowszechnienie zamiłowania do uprawy ćwiczeń fizycznych.

Należyte ujęcie i celowe pokierowanie akcją w kierunku stworzenia odpowiednich warunków, umożliwiających zdobywanie wymaganych sprawności fiz. i wojsk. może być osiągnięte dopiero po przeprowadzeniu odpowiedniej pracy. Organizacja P. W. przeprowadzona przez władze wojskowe na terenie O. K. VII. przedstawia się obecnie następująco: D-ca Okręgu Korpusu przez swych D-ców Dywizji i oficerów instr. na terenie każdej P. K. U. organizuje:

a) W porozumieniu z Kuratorjum Okr. Szkolnego ćwiczenia P. W. w szkołach średnich i zawodowych i seminarjach nauczycielskich, a o ile istnieją odpowiednie ku temu warunki Hufce Szkolne, według planu współpracy władz wojskowych i szkolnych, określonego rozkazem M. S. Wojsk. i rozporządzeniem Min. Wyznań Rel. i Oświecenia Publ.

b) Współpracę ze stowarzyszeniami wojsk.-wych. w kierunku P. W. opierając się na umowie naczelnych władz stowarzyszeń, uznanych przez M. S. Wojsk. za stowarzyszenia wojsk. wych.
c) Kursy wieczorowe dla członków stow. w. w. mianowicie: szermierki, jazdy konnej, łączności, szkoły strzelca i t. d.
d) „Obozy letnie“ szkolne i dla stow. w. w.
e) Egzaminy sprawności fizycznej i wojsk.
f) Ćwiczenia sprawności alarmowej.

W powiatach pracami około wychowania fizycznego i p. w. kieruje Powiatowy Komitet. Powiatowe Komitety mogą zależnie od potrzeby powoływać miejscowe Komitety dla poszczególnych miejscowości i gmin.

Powołane do życia Rady Wych. Fizycznego i Przysposobienia Wojsk. są łącznikiem pomiędzy władzą wojskową a społeczeństwem. Rada składa się z następujących osób, wchodzących w skład Rady z urzędu, a mianowicie:

1) Starosta danego powiatu,
2) D-ca Garnizonu,
3) Komendant P. K. U.,
4) Lekarz powiatowy,
5) Jeden oficer rezerwy.
6) Oficer instrukcyjny P. K. U., oraz przedstawiciele stow. w. w.

Rady wych. fiz. powierzają troskę o zaspokojenie wymagań dotyczących w. f. i p. w. w poszczególnych miasteczkach powiatu, oraz wioskach, upatrzonym tam obywatelom, utrzymując z nimi stały kontakt. Powyższe Rady nie są jak mylnie nie raz bywa interpretowane, zarządami wszystkich stowarzyszeń wojsk.-wych. lecz „Radami“ pomocniczemi, dostarczającemi środków i pomocy tym stowarzyszeniom do przeprowadzenia programu ich pracy. Rada ma prawo zwołać conajmniej raz do roku, w porozumieniu z D. O. K. wszystkich członków stow. w. w. na igrzyska sportowe, podczas których członkowie poszczególnych stowarzyszeń zdają egzaminy ze swej dotychczasowej pracy w kierunku wych. fiz. i przysp. wojsk. Celem umożliwienia racjonalnego prowadzenia pracy w kierunku przysposobienia wojskowego oraz sprawdzenia gotowości bojowej, pragnie D. O. K. VII. przeprowadzić z pomocą zainteresowanych związków stowarzyszeń w. w. podział członków wszystkich organizacji na „grupy“ według wieku. W ramach grup utworzone będą drużyny, plutony, kompanie. Organizacja ta nie naruszająca w niczem podstaw organizacyjnych danego stowarzyszenia umożliwi przeprowadzenie raz do roku większych ćwiczeń w rodzaju manewrów wojskowych, ułatwi przeprowadzenie ćwiczeń dostosowanych do wieku członków oraz umożliwi przeprowadzenie próbnych alarmów, celem stwierdzenia gotowości bojowej.

Tak wygląda organizacja rządowa, mająca w swoim ręku skupić wielkie zadanie wychowania zdrowej ludności, mającej sprostać tak wymaganiom pracy pokojowej, jak i koniecznościom wojennym. Lecz ażeby dokonać wielkiego dzieła stworzenia ogólnego pogotowia obronnego, stanąć powinni do pracy wszyscy bez wyjątku. Zniknąć powinno w szerokich kołach naszej inteligencji, niestety zawsze jeszcze obserwowane lekceważenie ćwiczeń fizycznych, które wypływa jedynie z braku uświadomienia ważności ich uprawy, a mianowicie z powodu jednostronnego oceniania tych ćwiczeń.

Obecnie jesteśmy w tem samen położeniu co Polska Bolesławowska. Nakreślamy zręby naszej państwowości i gruntujemy nasz byt niepodległy. Przypatrzmy się naszej kulturze obecnej, która odzwierciadla charakter oraz ducha narodu. Powinniśmy sobie uświadomić, że życie narodów to ciągła walka o byt, o pierwszeństwo, że każda walka, czy to na polu bitwy, czy przy warsztacie, czy w handlu, czy wreszcie na polu nauki wymaga tych samych wartości psychicznych, jedności masy. Oby słowa Zdzisława Dębickiego *), że — „hasło użycia“ górowało nad wszystkiem. Jakiś pęd odrywał ludzi od poważnej pracy, a prowadził do kabaretów i knajp, gdzie szampan lał się strumieniami — były snem, który przeszedł gorzką rzeczywistość. Tylko te narody zdołają się ostać, które ukształtują swój charakter, swój typ, stosownie do swego położenia geograficznego i etnograficznego, do warunków, w których żyją.

Wychowanie narodowe dążyć winno zatem do tego, aby typ obywatela, zamieszkującego dane terytorjum odpowiadał wszelkim wymaganiom, nałożonym przez wyżej wymienione czynniki. Tylko przez czynną uprawę ćwiczeń fizycznych, sportów i gier wojennych wśród szerokich rzesz młodzieży i obywateli zdołamy wykrzesać nowy typ Polaka przyszłości, który ugruntuje nasz byt niepodległy i przyśpieszy rozwój Państwa Polskiego.

Przeto — „nie bądźmy ludem ostatnim, ale, jako przed wiekami ojcowie nasi, ludem pierwszym albo do pierwszych należącym, który nową wznieci łunę Poznania i nowe ludom da życie, nowe wskaże życia wytyczne“. Nawiążmy do proroczych nawoływań Słowackiego: „Bóg bowiem chce Polski, aby czyniła wysokość między wysokościami, do której dążą w ideałach inne narody“...

Lećmy i nigdy odtąd nie zniżajmy lotu.
„Witaj, jutrzenko swobody,
Zbawienia za tobą słońca“.

*) „Kryzys inteligencji polskiej“ Warszawa 1918.



Z przeżyć lwowskich cyklistów. — Uczesinicy podróży rowerem do Anglji i Skandynawji w r. 1914. (Od lewej strony): Schneider, Oleksów, prof. Wacek, Choma, Rzędowski

Prof. RUDOLF WACEK. Lwów.

Z naszego kolarstwa.

Jazda na rowerze, to praktyczny, wygodny i tani środek, aby z kurzu, pyłu i denerwującego huku wielkiego miasta, znaleźć się na świeżem, zdrowem powietrzu. Współczesna ponad miarę wyrafinowana kultura wielkomiejska zmusza nas przebywać w ciasnych i dusznych, pozbawionych powietrza salach biurowych lub szkolnych, wycieńcza nasz organizm i rujnuje nam nerwy. Muskuły nasze marnieją, zasypiają, bo nie mają ruchu, nerwy i umysł są ciągle zmęczone, bo mają za wiele pracy. Dlatego każdą wolną chwilę od pracy, każde święto, niedzielę, poświęcajmy bądźto ćwiczeniom sportowym, grom i zabawom, bądźto wycieczkom.

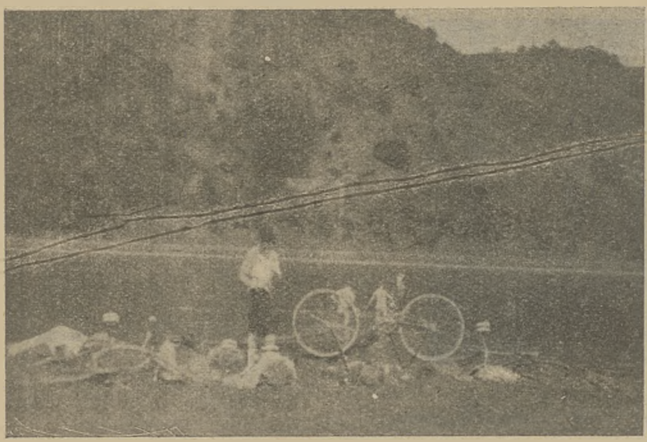
A kogo stać na rower, niech go używa, byle z umiarkowaniem, wiele bowiem chorób serca pochodzi li tylko z bezmyślnej gonitwy na rowerze, względnie z błędnego typu maszyny o dziwacznej kierownicy. Kto z zamiłowaniem odda się temu sportowi, ten pozna, ile wrażeń, emocji, wewnętrznego zadowolenia i wspomnień dostarcza jazda na rowerze, jak uczy poznawać ojczystą ziemię i obce kraje, poznawać ludzi i ich obyczaje, jak hartuje zdrowie i czyni organizm odpornym, jak wreszcie uczy żyć ekonomicznie i tanio.

Dzięki rowerowi poznałem w r. 1912. kraje bałkańskie, rozkoszując się wspaniałymi krajobrazami Dalmacji, skalistej Czarnogóry i uroczych wybrzeży jeziora Skutari. W r. 1913. padły ofiarą mego roweru Szwajcarja, południowa Francja, Pireneje, północna Hiszpanja, riwiery francuska i włoską, północne Włochy i Tyrol; wreszcie w r. 1914. zdołałem jeszcze zwiedzić Niemcy, północną Francję, Anglję, Irlandję i Szkocję. Mimo wybuchu wojny podążyłem okrętem do Bergen i rowerem zwiedziłem Norwegję. Dopiero, gdy z końcem sierpnia zrobiło się w Europie bardzo gorąco i ciasno, wróciłem z mym wiernym, żelaznym rumakiem do domu.

Były w planie na lata następne wycieczki na Kaukaz, do Egiptu, do Indji... pozostały one tylko marzeniem i może znajdzie sie kiedyś wykonawca mych planów. Dotychczas — niestety — głucho o tem; reklamowanych zaś szeroko rozmaitych „podróży naokoło świata“ nie można poważnie traktować. O ile zetknąłem się z tymi „globtrotterami“, tyle razy przekonałem się, iż jadą bez planu, iż podróż ta nie oparta na zdrowych podstawach finansowych, więcej obliczona na efekt — a dla naszego państwa nawet szkodliwa. Taki osobnik rowerowy, naciągający obcych zagranicą, kręcący się po konsulatach, zbierający podpisy i t. p. a nie umiejący nawet swych wrażeń dobrze w piśmie oddać, osobnik nie mający do takiej podróży ani przygotowania historycznego ani geograficznego — więcej nam szkodzi i nas tylko ośmiesza.

Więc tępić nam należy takie zamiary, nie popierać takich imprez, a opieką otoczyć tych, którzy najpierw zwiedzają na rowerze własny swój kraj. Mam tu na myśli naszą młodzież, naszych skautów. Już tych wakacji doszły do

skutku takie wycieczki „dookoła Polski“. W kartkach i listach, które mię doszły z licznych stron Polski, wyczytać można było wiele radości, wiele zapału i wiele zdrowego zadowolenia, a nie chorej manji „wielkości rowerowej“. Spodziewam się, iż na przyszłe wakacje, przy dobrej organizacji ze strony sfer szkolnych i klubów cyklistycznych, Polska zaroi się od



Z przeżyć lwowskich cyklistów. — Kąpiel w Łabie.

wycieczek kolarskich. Mając za sobą dobry trening, poznawszy swój kraj, będzie mogła ta młodzież puścić się za granicę i poznać obce krajobrazy i obce zwyczaje. Takie podróże zasługiwać będą na poparcie ze strony państwa, społeczeństwa i prasy.

Podczas swych podróży po Włoszech i Niemczech spotkałem kilkakrotnie gromadki cyklistów rekrutujących się ze sfer robotniczych. I tak koło Medjolanu w r. 1913, w sierpniu, jechałem razem kilkanaście kilometrów z kilkoma robotnikami niemieckimi z Frankfurtu. Młodzi ci, o zdrowych poglądach ludzie, w ten sposób wyzyskiwali swój czterotygodniowy urlop. Czy możnaby u nas o czemś podobnem pomyśleć? A właśnie dążyć powinniśmy do tego, by nie tylko młodzież szkolna oddawała się kolarskim wycieczkom, lecz również należy trafić i do młodzieży rękodzielniczej, do sfer robotniczych.

O wsi naszej nie myślę nawet. My przedewszystkiem stoimy na bardzo nizkim stopniu kultury drogowej; my nie mamy dobrej drogi do Brzuchowic — więc nie myślmy nawet o tem, by nasze Kaśki lub Jaśki na rowerach jeździli. W Holandji, Belgji, u naszych sąsiadów Czechów wieś używa koła masowo i to w celach praktycznych; u nas baba ze Sokolnik, wioząca mleko na rowerze, zostałaby tłumem gapiów otoczona, ze wszystkich stron sfotografowana — kto wie — może nawet w pismach sportowych uwieczniona. A możeby i do tego doszło, iż tłum wykpiłby ją, obrzucał błotem, — słowem — zlynczował. Ileż to razy musiałem interweniować, gdy zaczepiano jadące na rowerach panie, lub gdy rzucano za niemi gruboskórne docinki.

Rower, to wehikuł w życiu codziennem, praktycznem człowieka wprost nieoceniony. Ileż to czasu można sobie zaoszczędzić, ile sił, ileż zdrowia! Laicy krzyczą wiele o rozedmie płuc, o zniszczonych sercach, o żylakach i t. p. Chciałbym widzieć tego, kto będzie za prędko chodził po schodach, lub pod górę, czy nie dostanie rozedmy płuc. Tak samo ma się sprawa



Z przeżyć lwowskich cyklistów. — Uczestnicy wycieczki rowerem do Hiszpanji w r. 1913. Oleksów, prof. Wacek i Penkala.

z rowerem; nadużywanie jazdy, nieumiejętny oddech, forsowanie wzniesień, muszą doprowadzić do choroby. Tu pomódz może tylko uświadamianie młodzieży w szkole, w domu, odczyty i wykłady — wówczas przeciwnicy koła będą musieli skapitulować, widząc w niem idealny środek, odciągający naszą młodzież od ulicy, a skierowujący ją w lasy i pola, na wieś.

W ostatnich dwu latach ma się sprawa ku lepszemu. Liczba amatorów i amatorek koła wzrosła we Lwowie do 3000. Daj Boże, by cyfra ta się nawet potroiła. Będzie tak z pewnością, jeśli stan naszych dróg się poprawi; podstawą bowiem rozwoju naszego kolarstwa są tylko drogi.



Z przeżyć lwowskich cyklistów. — W dolinie Rodanu.

STUD. MED. ALEKSY SAŁAMAŃCZUK, LWÓW.

Higjena i sport.

Jeden rodzaj „sportu" uprawiamy codziennie a mianowicie chód. Nie jest to właściwie sport, choćby z tego względu, że uprawiamy go nie świadomie, nie staramy się go uduchowić, wlać w niego nieco energji i zaabsorbować nim naszą wolę. Jest on jednak naszem codziennem ćwiczeniem, w którem bierze udział bezpośrednio 45 mięśni — a pozatem cały organizm.

Praca, jaką wykonują mięśnie nóg nie jest wcale małą. Mimo tego, że ciężar samej nogi nie wchodzi tu w grę, (dzięki specjalnej budowie stawu miednicowego a przyciąganie ziemi także nie pozostaje bez pewnego wpływu przy chodzeniu) — to jednak praca przy wykonaniu jednego kroku równa się 5 kgm. Gdy przyjmiemy, że człowiek robi dziennie 20.000 kroków — wówczas praca ta jest olbrzymia równa się bowiem 300.000 kgm.*)

Na czem polega chód?

Organizm znajdując się w pozycji pionowej dąży do utrzymania równowagi. Do tego celu służy cały szereg urządzeń, a więc kości, mięśnie, mózg jak i specjalne urządzenia. Dla utrzymania się w tej pozycji organizm pracuje, choć pozornie nikt tego nie widzi. Mięśnie bowiem napinając się utrzymują w pewnej pozycji kości, mózg z nerwami jak i innemi aparatami kontroluje położenie jak i wszystko, co równowagę zakłóca, stara się usunąć. Gdy mózg i nerwy przestaną pracować — napięcie mięśni ustępuje, organizm pada. Procesy więc tu odbywające się nie są tak proste. Organizm pracuje bowiem i nuży się również utrzymywaniem pozycji pionowej. Przy samej zmianie pozycji leżącej na pionową procesy przemiany materji zwiększają się o 24 procent. Gdy system nerwowy jest całkowicie pochłonięty utrzymywaniem pozycji pionowej, jak to ma miejsce przy pozycji „baczność" żołnierza — wówczas praca organizmu może przewyższać w znacznym stopniu pracę organizmu w chodzie.

Szkielet, jak wiemy, tworzy rusztowanie. Pojedyncze części kostnego rusztowania połączone są za pomocą stawów. Stawy są to twory o budowie nadzwyczaj skomplikowanej, utworzone z kości otoczonych torebką stawową. Kości wchodzące w skład stawu są odpowiednio zaokrąglone lub panewkowate wydrążone. Powierzchnie te ocierając się o siebie pozwalają na zmianę ustawienia kości w mniejszej lub większej mierze. Nieodpowiednie, lub małe przesunięcia kości mogą staw uszkodzić (wykręcenie lub zwichnięcie). Do kości przyczepiające się mięśnie przy odpowiednich bodźcach nerwów zaopatrujących je, kurczą się lub rozkurczają i wykonują ruch. Mięśnie pracując zużywają doprowadzony krwią pokarm a głównie tlen. Tlenu dostarczają krwi płuca. Ponieważ procesy przemiany materji w chodzie odbywają się w przyspieszonem tempie, więc też i płuca starają się nadążyć i wczas zaopatrzeć

*) Kgm. = Kilogramometr jest to jednostka, służąca do wyrażenia ilości pracy zużytej na podniesieniu jednego kilograma do wysokości jednego metra.

mięśnie w tlen. Stąd mimowolne pogłębianie oddechu, dzięki czemu płuca hartują się. To pogłębianie oddechu uwidacznia się na zewnątrz znaczniejszem rozszerzeniem klatki piersiowej.



Gdy płuca nie są jeszcze należycie wykształcone, a praca nóg będzie się stale zwiększać, to przyjdzie moment, w którem płuca zaczną odmawiać posłuszeństwa — „nie możemy złapać tchu" — mówimy. Rozumie się, że i serce pracując również w przyspieszonym tempie zacznie reagować, nie będąc w sile tłoczyć krew przeładowaną szkodliwemi produktami przemiany materji. Krew bowiem przesycona jest kwasem węglowym. Pewna ściśle oznaczona ilość tego kwasu znajduje się w normalnych warunkach we krwi i działa jak bodziec na centra, zawiadujące oddechaniem.

Ażeby więc chód mógł przynieść korzyść dla organizmu, musi się odbywać w pewnych warunkach. O warunkach tych będzie mowa później.

Zdaje się też każdemu z nas, że nauczywszy się chodzić w dzieciństwie, opanował sztukę chodzenia całkowicie. Niejeden będzie zdziwiony terminem „sztuka chodzenia". Wyraz ten jednak nie jest przesadnie użyty. Sami z doświadczenia wiemy, że po przebyciu pewnej drogi, jedni idą z szeroko otwartemi ustami — zadyszani — drudzy lekceważąco proponują dalszy marsz.

Rzućmy okiem na te liczne rzesze przechodniów. Jaka różnorodność w chodzie.

Skąd różnorodność ta? Czy naprawdę chodzić nie umiemy?

Bardzo mały procent z nas wszystkich chodzi racjonalnie. Wybierając się n. p. w podróż koleją, staramy się, ażeby była wygodną i odpowiednio też do niej przygotowujemy się. Zaopatrujemy się w odpowiednie obuwie, okrycie, jedzenie i t. d. Iluż ludzi codziennie myśli o tem, jak mają chodzić?...

Czy myśli o tem, ażeby organizm w czasie chodu miał zapewnioną wygodę? Czy zwraca kto uwagę na to, że czasem musi zwalniać kroku, ażeby złapać „tchu"? Czy utkwiło mu w pamięci, że swego czasu spiesząc do biura przyszedł oblany cały potem? Czy nie uważa on bolów i kłucia w klatce piersiowej za poważne memento?

On na to nie zwraca uwagi, bo do tego czasu uchodziło mu to bezkarnie.

Dobry wódz obmyśli zawsze wszystkie możliwości czekające go w razie zwycięstwa, lub klęski. Będzie starał się tak postępować, ażeby go nic nie mogło „zaskoczyć".

Czy my postępujemy podobnie?

Musimy więc zastosować się do pewnych zasad, jakich spełnienia domaga się sam organizm w mniej lub bardziej wyraźnej formie. Musimy stworzyć warunki, ażeby organizm pracę te wykonywał bez szkody dla siebie. Krótko mówiąc, staramy się, ażeby organizm w jak najkrótszym czasie przy możliwie najmniejszym wysiłku przebył jak największą drogę. Higjena więc ma tu także swe ważne słowo do powiedzenia.

Chód jest bezsprzecznie jednym z najbardziej rozpowszechnionych i ogólnie przyjętych sportów. Ci zaś, którzy się mu oddają, czynią o w różnej formie. Jedni jako turyści, drudzy



Chód na 10.000 m. w Stokholmie. (Zwraca uwagę śliczny styl).

jako harcerze, sokoli, lub w końcu jako lekkoatleci. Zaznaczyć jednak już z góry wypada, że jest on jako dział lekkoatletyki jednym z najtrudniejszych sportów, co wydaje się nieprawdopodobnem w pierwszej chwili.

Zatrzymajmy się i rozważmy chód uprawiany przez poświęcających się temu lekkoatletów.

Pierwszym warunkiem koniecznym dla dobrych piechurów jest zdrowie. Musi więc posiadać przedewszystkiem zdrowe płuca i zdrowe serce. Wysiłek bowiem jest znaczny i organizm chory nie podoła mu. Zdrowy zaś odniesie wielkie korzyści — zaskarbiając sobie — *głęboki wdech*. Człowiek ze słabą muskulaturą a zdrowym sercem i zdrowymi płucami przy spełnieniu odpowiednich warunków, może zapewnić siłę mięśniom odnóży.

Kto chce sport pieszy z korzyścią dla siebie uprawiać, musi spełnić trzy warunki: 1. Musi odpowiednio ćwiczyć pojedyncze grupy mięśni. 2. Musi zwracać wielką uwagę na higjenę ciała z czem ściśle łączy się — 3. Odpowiednie odżywienie.

Spełnienie tych trzech warunków jest koniecznem dla osiągnięcia korzyści z uprawiania sportu pieszego, który obok wielu zalet zdrowotnych nie wymaga żadnych specjalnych urządzeń.

Co do pierwszego warunku, to wiemy, że pracują w pierwszym rzędzie nogi, potem ramiona, a w dalszym ciągu mięśnie brzucha, piersi i grzbietu. Serce i płuca pracując w otwartej przestrzeni nie ulegają tak prędko znużeniu. Oddech staje się głęboki, a przyspieszony proces przemiany materji u piechura odbywa się z łatwością, jakiej nie posiędzie organizm fizycznie leniwy, wykonujący z trudnością ruchy.

Cały organizm pracuje w tak odpowiednich warunkach w chodzie na wolnem powietrzu, że niema obawy o jakiemkolwiek uszkodzeniu jego sprawności.

Przedstawione na ilustracji ćwiczenia, przygotowują organizm do chodu, zapewniając mu pewną elastyczność mięśni, głęboki oddech i należytą współpracę mięśni ramion. A praca ramion odgrywa ważną rolę i u piechurów-lekkoatletyków często rozstrzyga o zwycięstwie.

Co do spełnienia drugiego warunku zalecającego pielęgnowanie ciała, to należy robić to co wymaga higjena życia codziennego: Więc dokładne zmywanie zimną wodą przedewszystkiem po chodzie dla usunięcia potu, pyłu i t. d. W czasie chodu nie przemęczać organizmu a odpocząć przy pierwszych objawach znużenia, oddychać głęboko, tak aby i wierzchołki płuc ulegały przewietrzaniu. Nieracjonalny bowiem oddech robi wierzchołki płuc mniej odpornemi na szkodliwe czynniki, zapewniając im tam potrzebne warunki rozwoju. Gdyby przewietrzanie płuc odbywało się racjonalnie, to ilość osób z zajętemi szczytami, z katarami szczyt i t. d. napewne uległaby całkowitej redukcji. Jeden oddech powinien przypadać na 4 kroki, co jednak nie jest niezachwianą normą. Ze stanowiska higjeny należy bezwarunkowo potępić chód na dalekie przestrzenie z obciążeniem lub też na nieodpowiedniej drodze, jak to miało miejsce niedawno w Tatrach. *Oburzenie* było dowodem, że zdajemy sobie sprawę ze szkód dla organizmu wynikłych z takich oryginalnych sportów. Wprost paradoksem należy uważać wynik, jaki na tak nieodpowiedniej drodze był senzacją — był bowiem o wiele lepszy od rekordu światowego, jaki ustanowiono na gładkich, wygodnych przestrzeniach.

Odżywianie się racjonalne piechurów wyklucza bezwarunkowo alkohol i w miarę możności papierosy. O wpływie alkoholu i nikotyny tyle się już pisało, że wszyscy bez wyjątku powinniśmy sobie z tego zdawać sprawę. Unikać też należy kawy i herbaty jak i pokarmów ciężkostrawnych. Co z pokarmów najbardziej odpowiada piechurowi — wie on sam a wyliczanie szkodliwych i nieszkodliwych na nic się nie przyda. Wywołać może bowiem czasami oburzenie lub zdziwienie, jak to miało miejsce u amerykańskich trenerów, gdy Nurmi pomiędzy jednym rekordowym biegiem a drugim — przechadzał się po bieżni i jadł jabłko...

Sport pieszy, jako dział lekkoatletyki u nas jest mało uprawiay. Wyniki osiągnięte (które należy uważać jako probierz oddawania się sportowi pieszemu) nie najgorsze, jednak daleko odbiegają od wyników innych narodów.



Wychowanie fizyczne w prasie polskiej.

»Kurjer Poznański« z 25 września 1925 r. w artykule p. n. „**Alkoholizm wśród dzieci**" podaje statystykę pijących wśród uczniów gimnaz. i faktowi temu poświęca następujące uwagi:

Z odpowiedzi uczniów można wnioskować, że dobrzeby było urządzać w wszystkich szkołach wykład o alkoholiźmie z obrazami, czy wystawą raz do roku, dla uczniów i rodziców. Materjał można otrzymać, jak wiadomo, w Składnicy Abstynenckiej w Alejach Marcinkowskiego 1. Tamże jest także siedziba nowopowstającego tow. nauczycieli-abstynentów, na które pragniemy zwrócić uwagę.

Statystyka wykazuje następujący procent pijących:

na 13 uczni	kl. 7	65%
28	6a	40%
13	6b	45%
19	5a	66%
22	5b	75%
29	5c	40%
18	4a	33%
24	4b	47%
21	4c	40%
23	4d	33%
24	3a	50%
26	3b	75%
36	3c	60%
36	2a	48%
33	2b	48%
33	1	82%
uczniów 389		

Z dopisków uczniów wszystkich szkół widać, że mimo wstrętu, jaki odczuwają dla pijaka, sami używają alkoholu i nie zdają sobie sprawy z tego, że pijaństwo nie znaczy tylko picie aż do utraty przytomności, ale picie regularne, codzienne, choć w małych dawkach, jak twierdzą lekarze. I takich właśnie »miernych« znajdziemy w szeregach naszych gimnazjastów, jak to zobaczymy poniżej. Na ogół przeciętnie, pijają raz na miesiąc.

Nie powtórzymy spostrzeżeń pierwszych notatek, które prawie zupełnie można zastosować i do dzisiejszych. Piją z rodzicami dla towarzystwa, rzadko kiedy sami. »Wino jest w domu« i piję sam i z rodziną. »Często z namowy innych«. »Gdy mi kto fundnie«. »Nie piję, bo dałem sobie słowo«. »Akoholu nie piję, ponieważ mnie nikt do tego nie zmusza«. To to jest charakterystyczne! »Piję piwo z braku innych napoji«. Któryś 5-klasista (takich więcej): piję »w restauracji z kolegą«... Czy niema zakazu sprzedawania alkoholu takim młodocianym gościom?... »Dlatego nie piję, bo wiem o szkodliwości alkoholu i wypiję sobie 1 i pół litra mleka dziennie, to czuję się zdrów. Brawo! Takich więcej, jak najwięcej!

Najciekawsza w tej ankiecie, jest znów rubryka z ostatniemi pytaniami. »Co myślisz o pijaku względnie o pijaństwie«. Oto podaję niektóre tylko, bo materjał jest zbyt obfity i prawdopodobnie ukaże się w całej rozciągłości w »Składnicy«, z wynikami oddzielnymi ze wszystkich typów szkół.

»Pijak powinien być wyeliminowany ze społeczeństwa i nie tylko szkodzi samemu, lecz i potomstwu, a tem samem całemu społeczeństwu«. »Jest zarazą społeczeństwa, gdyż jednych zaraża, a drugich gorszy«. »Przekleństwo boskie dotyka nietylko pijaka, ale i jego rodzinę, która czasem zupełnie niewinnie cierpi za swego ojca lub matkę«. »Nie dziwie się zrozpaczonym ludziom, którzy chcą sobie zalać robaka i sobie czasem golnąć, jak ja!« (Pesymista z 7 kl.!) »Pijakowi-uczniowi (!) przychodzi bardzo trudno nauka i jest mu bardzo trudno przypomnieć sobie rozmaite rzeczy. Grzeszy nietylko przeciw przykazaniu Boga, lecz najwięcej przeciwko całej ludzkości«. »Najlepiej byłoby, gdyby znieśli sprzedaż alkoholu«. »Niestety, u nas pijak uchodzi za patrjotę, gdyż popiera monopol spirytusowy, z którego państwo czerpie ładne zyski«. »Zakłóca spokój publiczny. Marnuje rodzinę (jak rodzic)«... (!) »Pijak pozbywa się tego, co w człowieku jest piękne«... »Nie piję, gdyż jestem sportsmanem i zresztą mam wstręt do wszelkich alkoholów« może



DAREMNY WYSIŁEK! BRAMKARZ GÓRĄ.

właśnie dlatego, mój młodzieńcze, że jesteś »sportsmanem«... »Ojciec pijak nie może wymagać od swych dzieci, ażeby go szanowały«... I zresztą głęboka uwaga psychologicznego jednego: »Pijak to biedak, którego trzeba pouczyć o szkodliwości alkoholu i dać mu inne zajęcie, uprzyjemnić pobyt w domu, aby nie chodził do knajpy i pieniądze wydawał nie na alkohol, lecz na uzamożnienie domu«...

Znalazł się jeden rezolut, który pierwszą połowę pytań, czy, jak często, przy jakiej sposobności itd. pije, przekreślił i napisał: «Co komu do tego«, ale to jedyny wypadek na parę tysięcy pytanych dzieci.

Wogóle ankieta wśród gimnazjalistów wyszła ze wszystkich szkół bodajże najlepiej. Prawie nie było nieszczerości, a natomiast szerokie wypowiadanie swych myśli, często dręczących, jakby krzyk duszy o lepsze stosunki w kraju i — rodzinie.

Nasuwają się jeszcze dwie obserwacje.

Rozglądając się w materjale odpowiedzi paru tysięcy dzieci, zauważyć można, że wielka część posługuje się alkoholem dlatego, że »słodki«, że »smakuje«. Chodzi więc o cukier. Dzieci lubią cukier. Widocznie potrzebują go i może być, że za mało go używają. Podług znawców cukier wpływa podobno na ograniczenie spożycia alkoholu. Przed paru laty opowiadano mi, że w armji austrjackiej dawano na postojach zmęczonemu żołnierzowi nie alkohol, lecz wodę z cukrem i skutek był ten sam. Zresztą słyszy się, że panowie, którzy nie piją, lubią cukierki.

Stwierdzono w Ameryce, że od czasu zakazu sprzedaży alkoholu banki nowojorskie mają o 300 miljonów dolarów więcej depozytu i że za oszczędności, poczynione na alkoholu, przybyło sprzętów i stroju w domu. Pozatem stwierdzono więcej kupna domostw, samochodów, przedsiębiorstw.

Podajemy streszczenie znamiennego artykułu p. n. **„Rola harcerstwa w wychowaniu fizycznem młodzieży“,** zamieszczonego w Przeglądzie sportowem »Słowa Polskiego«: »Na polu wychowania fizycznego pracują u nas szkoły pozatem istnieje szereg towarzystw specjalnych jak Tow. »Sokół« i t. zw. kluby sportowe i t. p. Są dalej związki, które choć nie stawiają wychowania fizycznego na pierwszem miejscu swego programu, wiele w tym kierunku działają. Mam na myśli Harcerstwo, którego wartość i stanowisko w wychowaniu fizycznem dotychczas nie jest jeszcze należycie zrozumiane«.

»Otóż szkoła w zakresie wychowania fizycznego daje gimnastykę i godzinę lub dwie zabaw ruchowych na boisku. Sokół daje tylko gimnastykę, kluby sportowe dają tylko sport i to dążą bezwiednie do specjalizacji dzięki kultowi rekordu, a dają sport tylko wybrańcom nie obejmując szerokiego ogółu. Jakie w tem porównaniu przypadnie miejsce Harcerstwu skupiającemu w swyh szeregach około 60.000 dziewcząt i chłopców od lat 8 do wieku dojrzałego?

Harcerstwo stawiając w rzędzie swych haseł: »w zdrowem ciele, zdrowy duch« dba o rozwój fizyczny członków nazwyczaj troskliwie, a zbawienną stroną tej troski jest danie swej młodzieży nie jednego lub drugiego składnika racjonalnego wychowania fizycznego, ale i jednego i drugiego i trzeciego.

Dalej autor przytacza dane z odbytych ćwiczeń polowych i wycieczek Harcerstwa, które »jako poważny czynnik w kulturze cielesnej może być olbrzymią pomocą szkole, uzupełnieniem tego, czego szkoła na tem polu nie daje. Zważywszy, że poza szkołą harcerstwo liczy ponad 160 drużyn rzemieślniczych i 25 wiejskich, gdzie szkoła i klub sportowy prawie nie docierają, zrozumiemy jak doniosłą i zbawienną jest działalność Harcerstwa. Jeżeli dziś nie jest ona jeszcze pełną, nie taką, jaką chce ją mieć organizacja, to przyczyną tego jest brak sal gimnastycznych, boisk, odpowiedniej ilości dobrze wyszkolonych instruktorów i pieniędzy na tak drogie dziś przyrządy sportowe i gimnastyczne.

»Jest więc rzeczą miarodajnych czynników szkoły, »Sokoła« i klubów sportowych rozporządzających i salami i boiskami i instruktorami i przyrządami przyjść Harcerstwu z pomocą«. *A. C.*



Kronika.

Klub szermierzy we Lwowie zawiadamia swoich członków, że sezon szermierczy rozpoczyna się 1. października b. r. Dyplomowany fechtmistrz Karol Stritesky udzielać będzie lekcji szermierki szkołą włoską na szable, florety i szpady w 3-ch grupach. Informacji udziela sekretarjat klubu między godz. 19—20, ul. Pańska 16/II.

Krajoznawstwo »Wojewódzką Komisję Turystyczną« powołał w Poznaniu do życia p. Wojewoda na mocy rozporządzenia Min. Robót Publ. Zadaniem Komisji jest wszelkiego rodzaju akcja państwowa dla opieki, rozwoju i popierania turystyki i sportu. W skład jej wchodzą delegaci urzędów zainteresowanych ministerstw, jak Min. Spraw Wewn. Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego i t. d. Komisja Turystyczna zamierza przyciągnąć do współpracy przedstawicieli stowarzyszeń turystycznych i sportowych, istniejących na terenie Wojewod. Poznańskiego, jakoteż wybitne jednostki ze społeczeństwa, pracujące na tem polu, w celu zainteresowania szerszego ogółu i uzyskania materjału, potrzebnego do swej pracy i działalności. W ten sposób, iż najszybciej można będzie uprzystępnić ogółowi pamiątki historyczne, zabytki sztuki i piękne oryginalne miejscowości znajdujące się na terenie całej Polski.

Uzdrowisko dla dzieci gruźlicznych. Polsko-amerykański komitet pomocy dzieciom prowadzi uzdrowisko dla dzieci gruźlicznych w Otwocku. W 1924 r. leczyło się w uzdrowisku 125 dzieci, które spędziły w niem 24.522 dni zakładowe — jedno dziecko leczyło się przeciętnie w ciągu 204,3 dni. Opuściło uzdrowisko w ciągu roku z poprawą 50 dzieci (41,6%).

Pomimo niewątpliwie dobrych wyników leczenia, uzdrowisko P. A. K. P. D. nie było całkowicie wykorzystane, gdyż na 80 miejsc zajętych było przeciętnie 65 i obecnie są jeszcze miejsca wolne.

Wobec ogromnej liczby dzieci gruźlicznych u nas, takt nie wykorzystania uzdrowiska tego typu (posiadamy fak mało) dowodzi, że o jego istnieniu szerszy ogół nie jest dostatecznie powiadomiony.

Zapisy chorych dzieci należy kierować do biura polsko-amerykańskiego komitetu pomocy dzieciom w Warszawie ul. Jasna Nr. 11.

Radjo na usługach Wychowania Fizycznego. W Stanach Zjednoczonych radjo zostało wykorzystanie w sposób nader dowcipny i służy jako środek pomocniczy do wychowania fizycznego.

We wszystkich szkołach i bursach są ustawione radjo aparaty, które budzą młodzież punktualnie o godz. 7 rano. Następnie po piętnastominutowej przerwie, podczas której dzieci się ubierają, aparat rzuca krótką komendę, a po niej rozlegają się tony marsza — przy dźwiękach którego młodzież wykonywa cały szereg ćwiczeń racjonalnego oddychania, oraz gimnastyki. Podczas pauz donośny głos z aparatu daje rozmaite wskazówki, tłumaczy nowe ćwiczenia i odczytuje krótkie referaty o higjenie ciała.

Ankieta alkoholiczna w szkołach powszechnych w Wilnie wykazała, że: 86,2 proc. dzieci szkolnych zna smak alkoholu; 23,5 proc. zna stan upojenia; 2,4 proc. używa codzień trunki; raz na tydzień używa trunki 9,2 proc. i 7 proc. używa alkoholu od czasu do czasu. Ogólnie wynika, że dwie trzecie wszystkich dzieci szkolnych używa alkohol, a abstynentów jest zaledwie 13,7 proc.

Kongres przeciwalkoholowy w Katowicach odbył się w dniach 25—26 września pod protektoratem J. E. Ks. Biskupa Hlonda i p. Wojewody Bilskiego. Dokładne sprawozdanie z obrad Kongresu zamieścimy w następnym zeszycie Higjeny Ciała i Sportu.

Sprawozdania.

36 Kongres pedjatrów niemieckich obradował w tym roku od 20—23 września **w Karlsbadzie**. Zgromadził on około 500 lekarzy chorob dziecięcych z środkowej Europy i licznych gości z Rosji, Szwecji, Holandji, Bułgarji, Jugosławji, Rumunji i Polski.

Wśród wielu zagadnień dotyczących dziecka i jego zachorzeń omawiano również zadania higjeny dziecka w wieku szkolnym. Pierwsze słowa jakie padły na tym kongresie zwrócone były do nauczycieli i wychowawców w szkole. Prof. Henryk Spitzy z Wiednia, autor znanego dzieła: O wychowaniu fizycznem dziecka rozpoczynając kongres swym referatem programowym: Ortopedja w lecznictwie dziecięcem, usilnie prosił lekarzy, by bacznie śledzili rozwój fizyczny tego okresu dziecięcego, który przez warunki szkoły jest najbardziej narażony. Lekarz, zwłaszcza szkolny wejść musi w ścisłą współpracę z wychowawcą i przez niego wpływać na szersze warstwy ludu krzewiąc pierwsze zasady higjeny życia codziennego. Nie leczenie jest dziś naszą zasady, lecz ochrona przed złem przez należyte uwzględnianie postulatów wychowania fizycznego.

Zamknął kongres lekarz szkolny z Drezna R. Flachs referatem o kartach zdrowia uczniów przedstawiając obrady saksońskiej Komisji zdrowia. Karta zdrowia ma być obrazem rozwoju fizycznego dziecka od urodzenia aż do zupełnego dojrzenia, a później ważnym materjałem dla badań nad zdrowiem całego narodu i powinna być przechowywaną w archiwach.

Prof. Göppet z Getyngi podkreślił trudności i wady w badaniach lekarzy szkolnych, dział ten higjeny ma znaleść w przyszłych obradach pedjatrów więcej miejsca.

Karlsbad—Wiedeń, 26 września 1915.

Dr. Józef Fritz.

Książki i wydawnictwa.

Łowiec Nr. 9, Lwów, wrzesień 1925, organ Małopolskiego Towarzystwa Łowieckiego pod redakcją Alberta Mniszka.

Treść: Seweryn Krogulski: Pół wieku. Stanisław Barabasz: Kłusownicy i zwierzyna w Tatrach (»Wierchy« c. d.) W. Z.: Dobry sen. — Mistrz — Rotmistrz: Kronika stara, podarta i licha, u której niejednej karty nie dostało... Władysław Czerniejewski: Czterdzieści lat myśliwstwa w stepach i puszczach. — Polowanie w Z. (dok.) — Szlachta drobna na Polesiu (c. d.) — Korespondencje: Tarnobrzeg-Dzików, Staromieście — Kronika etc.

Przegląd sportowy Nr. 28 (227), wrzesień 1925, tygodnik ilustrowany poświęcony wszelkim gałęziom sportu.

Treść: Dział urzędowy — Wiadomości krajowe — Kongres Międzynarodowego Związku Towarzystw Wioślarskich (F. I. S. A.) i Mistrzostwa Europy w Pradze Czeskiej. — Cele i środki. — Na temat mistrzostw, — »Interzone Round« Puharu Davisa, — Korespondencje zagraniczne. — Dział sprawozdawczy. — Kronika zagraniczna etc.

Sport, tygodnik ilustrowany, Lwów. 23 września 1925, Nr. 153, pod redakcją A. Nechaya.

Treść: Za chińskim murem: A. Nechaya — Z historji piłki ręcznej: Süssermana. — Program zawodów lekkoatletycznych. — Kronika myśliwska. — Rowerem po Europie: Prof. Rudolfa Wacka. — Sprawozdania, wiadomości krajowe i zagraniczne. — Redakcja i Administracja: Lwów, Zimorowicza 14.

Miesięcznik pedagogiczny, Nr. 8—9 za sierpień—wrzesień, pismo poświęcone sprawom szkoły powszechnej, organ związkowego nauczycielstwa szkół powszechnych w województwie śląskiem pod kierunkiem Dra Henr. Życzyńskiego przy współudziale Komitetu Redakcyjnego.

Treść zeszytu: Jan Żebrok: Stanowisko i obowiązek kierownika szkoły powszechnej. Kilka uwag o nauczaniu języka niemieckiego w polskich szkołach powszechnych i wydziałowych (Jan Wojnar). — Opracowania metody testów (H. Życzyński). — Ustawy szkolne w Czechosłowacji. — Z ruchu organizacji. – Kronika. — Recenzje. — Wiadomości o książkach. — Z prasy pedagogicznej. — Książki nadesłane. — Redakcja i Admin. Cieszyn, skrytka pocztowa 20.

Sport w obrazach atlasiki kieszonkowe, tłumacz. z niem.: biegi, rzuty, narciarstwo, zapaśnictwo, samoobrona, szermierstwo, kultura ciała kob., Warszawa (M. Arct) 1925.

Archiwum Higjeny Tom I.-szy, zeszyt II. 1925. Wilno, pod naczeln. redakcją Prof. Dra Kazimierza Karaffa-Korbuta i sekretarza Redakcji Dra Aleksandra Safarewicza.

Treść: 1. Prof. Dr. Gantkowski: O leczeniu alkoholików i zwalczaniu alkoholizmu ze szczególnem uwzględnieniem istoty alkoholizmu, profilaktyki i higjeny.

2. Dr. S. Brokowski: Alkoholizm wśród dziatwy szkół powszechnych w Wilnie.

3. Dr. A. Safarewicz: O wentelacji pomysłu inżyniera Stanisława Bądzyńskiego.

4. Dr. Kiewlicz: Materjały do standardyzacji mleka w Wilnie.

Zauważone błędy:

Nr. 3.

Wydrukowano:	Powinno być:
str. 5. wiersz 19 od góry kol. I	
„stale“	należy wykreślić to słowo
str. 6. wierz 28 od dołu kol. II	
„ale w nowych“	„ale w naszych“
str. 6. wiersz 17 od dołu kol. II	
„niż pośrednie“	„niż poradnie“
str. 7. wiersz 5 od dołu kol. I	
„i kontakt“	„i kontrola“

Nr. 4.

Wydrukowano:	Powinno być:
str. 3. Imię autora	
„Czesław“	„Lesław“
str. 27. wiersz 23 od góry kol. II	
„prof. Knappe“	„prof. Hueppe“
str. 28. wiersz 12 od góry kol. II	
„Dr. Fuchs-Dubowski“	„Dr. Fuchs-Dybowski“
str. 28. wiersz 7 od dołu kol. II	
„Dr. Fuchs-Dubowski“	„Dr. Fuchs-Dybowski“
str. 28. wiersz 4 od dołu kol. II	
„prof. Hreppe“	„prof. Hueppe“

Prosimy P. T. Lekarzy i Prenumeratorów naszego wydawnictwa o popieranie Firm reklamowanych w naszem miesięczniku.

Administracja.



LITERATURA i SZTUKA

Henryk Zbierzchowski.

Poczęcie.

Kartka papieru milcząca i biała
Czeka na pierwsze ołówka dotknięcie.
Błogosławione niech będzie poczęcie
Kwiatu, co zrodzi się z poezji ciała.

Dusza napięciem jurnem rozszalała
Rozrywa serca milczące pieczęcie.
Szukając celu bystro i zawzięcie
Rym na cięciwie spoczywa jak strzała.

Wyleciał wkońcu i uderzył w papier
Końcem ołówka tak ostrem jak rapier
I rozdarł pustkę milczącą papieru.

Wnet lecą inne... świat rymami szumny
Łączą się w strofy zwrotki i kolumny,
Aż cały papier zczerniał syty żeru.

W. RAORT.

Z notatek pośmiertnych redaktora Blagierskiego.

...Tym wszystkim, którzy odczują mój ubytek, chciałbym wytłumaczyć dlaczego już dziś nie żyję, a sądzę, że niżej naprowadzone powody wystarczają zupełnie, aby skłonić do samobójstwa nietylko człowieka, ale nawet konia.

Ostatnią moją wolą jest, aby zapiski te nie zostały opublikowane w prasie miejscowej, chyba pod tym tylko warunkiem, że redakcje dzienników zgodzą się na opublikowanie moich ostatnich słów, bez zwykłych swoich uwag, dopisków i komentarzy, któreby nawet i po mojej śmierci brzmiały przypuszczalnie następująco: »Zmarły szantażysta Kocur-Blagierski b. »redaktor« rynsztokowego »Narodowego Interesu«, nadsyła nam swoje pośmiertne wypociny«, albo: »Kat swojej rodziny i zdrajca sprawy narodowej, śp. szubrawiec Blagierski pisze nam« albo wreszcie: »Były kryminalista, a obecnie nieboszczyk, Kalasanty Blagierski, prosi nas o umieszczenie«.

W szczególności proszę o niezamieszczanie mych ostatnich słów w »Kurjerku«, chyba, że poprzednio zamieści wszystkie moje tamże nadesłane sprostowania na podstawie § 19. ust. pras.

Katastrofa moja rozpoczyna się od chwili, kiedy pełen najlepszych zamiarów, dolarów i chęci przybyłem do kraju z zagranicy, aby służyć swemu społeczeństwu wedle swoich najlepszych sił. To, że pracowałem długie łata w najpoważniejszych dziennikach zagranicznych, nadawało mi pewne prawo do założenia dziennika w kraju,

Wynająłem lokal redakcyjny, drukarnię, sekretarza, (bodajbym go nigdy nie był poznał!) reporterów od balów, wściekłych psów, sportu, przejechań, teatru, i t. d. zorganizowawszy nieprawdopodobnie szybko skład redakcyjno-administracyjnej maszyny. Oprócz tego, idąc za radą mego sekretarza, zakupiłem kilkadziesiąt utworów Ossendowskiego, Mniszkównej, Słonimskiego, Staśki, sióstr Kossakównych, Szyllera-Szkolnika i innych autorów nowszej literatury, nadto 15 klg kiełbasy, 10 piór »wiecznie piszących«, 3 bilety jazdy aeroplanem i 50 kilogramów mąki, na premje dla prenumeratorów cało i półrocznych.

Rozesłałem afisze do miast prowincjonalnych, wydałem prospekt i z drzeniem serca oczekiwałem ukazania się pierwszego numeru «Narodowego Interesu«.

Aż wreszcie ukazał się — ukazał na moje nieszczęście i zgubę!

Cała prasa miejscowa oblekła się w sfinksowe milczenie, ignorując zupełnie mnie i moje wydawnictwo. Myślałem, że po pewnym czasie zostaną owe lody między »Narodowym Interesem« a redakcjami innych pism przełamane, ale wkrótce się przekonałem na jak mylnej byłem drodze.

Zyskiwałem jednak z dnia na dzień prenumeratorów, czytelników i ogłoszenia a »Narodowy Interes« stanął — jak to mówią — na nogach.

Zaangażowałem dodatkowo współpracowników ruchu kobiecego, krzyżówek, radjotelefonu, ekonomji i życia dancingowego, a sam prowadząc dział polityczny »Narodowego Interesu«, doprowadziłem po trzech miesiącach do tego, że dziennik mój stał się organem lewicowej prawicy sejmowej, a temsamem, jednym z najpoważniejszych organów prasy w kraju. Chcąc spopularyzować wiedzę począłem wydawać w specjalnym dodatku encyklopedję Orgelbranda i doprowadziłem to wydawnictwo od litery A (Abdera) do litery R (Recenzje).

W szerszych kołach piszących suplentów gimnazjalnych zyskiwałem współpracowników, a teatralne recenzje i kronika kryminalna zyskiwała sobie coraz większe uznanie i popularność.

Przyszłość moja i mego pisma przedstawiała mi się bardzo różowo.

Wtem... wtem nagle, jak grom z jasnego nieba, spadł na mnie artykulik »Kurjerka«, który doprowadził mnie do formalnej rozpaczy.

Artykulik ten podaję dosłownie wraz z intytulacją:

Były kryminalista Kocur redaktorem »Narodowego Interesu«.

»Już trzy miesiące mija, jak w mieście naszem »redaguje« były kryminalista Kocur (podszywający się pod nazwisko Blagierskiego. Przyp. zec.) szmatę rynsztokową pt. «Narodowy Interes«. Dotychczas milczeliśmy o tym fakcie niesłychanej bezczelności ze strony kryminalisty Kocura, gdyż chcieliśmy zebrać dokładne informacje co do tego pana. Otóż teraz stanowczo stwierdzić możemy, że »redaktor« Kocur przybrał sobie nieprawnie nazwisko Blagierskiego. Nadto Kocur-Blagierski jest identyczny z tym samym rzezimieszkiem, który dnia 21 lipca 1924 został w postępowaniu sądu doraźnego rozstrzelony na podwórzu więzienia karnego we Lwowie.

Czy stronnictwo lewicowej prawicy wiedziało o tem kogo postawiło na czele swego rynsztokowego organu?

Po przeczytaniu niniejszego artykuliku, przekonałem się, że mam silny pociąg do apopleksji.

Jestem człowiekiem czynu i pomyślałem sobie, że muszę odrazu wystąpić energicznie i celowo, aby podobne napaści nie mogły więcej mieć miejsca.

Natychmiast pobiegłem do komisarjatu, aby zażądać świadectwa identyczności.

Z pierwszego piętra komisarjatu posłano mnie na drugie piętro magistratu — z drugiego piętra magistratu posłano mnie na trzecie piętro komisarjatu — z trzeciego piętra komisarjatu na pierwsze piętro magistratu — z pierwszego piętra magistratu na drugie piętro komisarjatu i t. d., gdzie ostatecznie otrzymałem świadectwo identyczności.

Nadto wyrobiłem sobie świadectwo moralności, dojrzałości, lojalności, szczepienia ospy i zapłacenia po-

datków obrotowego, majątkowego, dochodowego, przemysłowego, lokatorskiego i dodatkowo - obrotowo - majątkowego.

Z prezydjum sądu karnego otrzymałem zaświadczenie, że nigdy nie byłem rozstrzelany na podwórzu więzienia karnego we Lwowie i że nigdy o to nawet starań nie czyniłem.

Będąc w posiadaniu tak ważnych dokumentów, opublikowałem je w »Narodowym Interesie«, nadto zmusiłem »Kurjerka« do sprostowania na podstawie § 19 ust. pras.

Cóż łatwiejszego, jak na podstawie autentycznych dokumentów urzędowych przekonać ogół myślącego społeczeństwa, że nie nazywam się Kocurem i że nie zostałem rozstrzelony?

Trjumf mój był zupełny! Ze wszystkich stron napływały do mnie listy kondolencyjne i gratulacyjne — moje stronnictwo polityczne urządziło pochód demonstracyjny z pochodniami i poranek muzyczno - wokalny w teatrze miejskim — w redakcji »Kurjerka« wybiła patrjotyczna młodzież wszystkie szyby, a większa część prenumeratorów »Kurjerka« zaabonowała sobie »Narodowy Interes«. —

Odetchnąłem.

Po tem co zaszło, nikt nie odważy się mnie zaatakować — myślałem z dumą.

I rzeczywiście mijał tydzień za tygodniem cicho i spokojnie.

Raptem przypuszczono do mnie generalny atak koncentracyjny.

»Kurjerek« pisał:

»Już pięć miesięcy mija, jak Kalasanty Blagierski, syn niewiadomej matki i zbiegłego z więzienia ojca, wydaje w naszem mieście szmatkę, która jadem zgnilizny moralnej zatruwa nasze społeczeństwo. Pan Blagierski, który tyle hałasu narobił swojem sprostowaniam, że nie został rozstrzelony swego czasu za pospolity napad rabunkowy etc. — będzie teraz miał nowe pole do sprostowań, albowiem udowodniono mu obecnie, że utrzymuje stosunki miłosne ze swoim sekretarzem redakcyjnym, co pociągnie za sobą po myśli § 129 a karę długoterminowego więzienia.

Czy i tu pomoże Blagierskiemu § 19?«

»Depesza Pospieszna« doniosła:

»Szajki szpiegowskie mnożą się zastraszająco w naszym kraju. Jak biuro Havasa donosi, przyaresztowano wczoraj w Rio de Janeiro bandę szpiegowską, której herszt Mr. Snub Mulligan zeznał, że ważne plany o dyslokacji naszych wojsk wydał w ręce ościennego państwa, niejaki Blagierski, redaktor(?) »Narodowego Interesu«. Bez komentarzy!«

Literacki tygodnik »Wszeobłoczność« ograniczył się do następującej, literacko napisanej notatki:

«W mgławicach zamglonych dziejów prabytu i prażycia, kiełkuje chory kwiat seledynowych bagien: zbrodnia! Psychika, czy logika zbrodniczego zboczenia — to różnorodność majestatu życia. Nie wchodzimy w motywy czynów zbrodniczych, jak zwierzęce pastwienie się nad żoną i dziećmi którego dopuszcza się redaktor »Narodowego Interesu«, lecz chodzi o tę odwieczną walkę płci, która według psychologów starej szkoły flamandzkiej, zachowuje się zawsze w stosunku odwrotnym do zagadkowych zjawisk bezprzedmiotowości indywidualnej psychiki jednostki kobiecej«.

Tylko tyle napisała literacka »Wszeobłoczność«.

Od tego dnia straciłem prawie wszystkie prenumeratorki swego pisma, a Towarzystwo Ochrony Zwierząt wysłało do mnie następujący memorjał:

»Stojąc na straży godności i dostojeństwa istot bożych, wyrażamy panu z okazji pobicia jego żony i niewinnych dziatek oburzenie i zakładamy uroczysty protest«.

»Euleterja«, »Liga antypojedynkowa«, »Związek równouprawnienia kobiet«, »Towarzystwo kropli mleka«, »Liga dla zwalczania handlu żywym towarem« i »Związek kobiet samostojących« wysłały do mnie delegacje, z prośbą o zaniechanie dalszych znęcań się nad bezbronną rodziną.

Rwałem włosy i kąsałem sobie palce w bezsilnej wściekłości.

Jeszcze raz postanowiłem wykazać całą niedorzeczność notatki z «Wszeobłoczności«, która najwięcej wrzawy narobiła.

Dałem się (za radą mego sekretarza) fotografować w następującej pozycji: Ja leżałem u nóg żony — dwoje z moich dzieci obejmowało mnie czule za szyję — jedno siedziało mi na karku, a najmłodsze trzymałem przy piersi. Alegoryczny ten obraz tłumaczyła moja żona, która uśmiechając się anielsko, trzymała w wysoko podniesionych rękach transparent z napisem: »Ach, jakże szczęśliwa jestem z moim dobrym mężem!«

Fotografje te, jako odbitki, dołączyłem (za radą sekretarza) w nadzwyczajnem wydaniu »Narodowego Interesu« i rozrzuciłem bezpłatnie po mieście i kraju, jako najlepszy dowód niecnych i nieuzasadnionych napaści.

Z niecierpliwością oczekiwałem jak ogół przyjmie moje dowody rehabilitacyjne, gdy tej samej nocy spadła na mój dom rewizja policyjno - wojskowa. Szukano materjałów szpiegowskich i planów fortyfikacyjnych, które miały być w mojem przechowaniu według informacji »Depeszy Pospiesznej«.

Przewrócono słomę sienników i kołyskę, szukano w piecu, szafach, spluwaczkach i pod podłogą i skonfiskowano mi plan teatru miejskiego.

Na drugi dzień doniósł półurzędowy »Wyjec Popularny«, że podczas dokonanej rewizji u znanego szpiega i bolszewika Blagierskiego, znaleziono plany fortyfikacyjne i że śledztwo otacza policja tajemnicą.

»Narodowy Interes« zwracano mi masowo pocztą z dopiskiem: »Hańba«! lub »retour!«

Po dwóch tygodniach byłem zmuszony oddalić większą część personalu redakcyjnego i objętość numeru ograniczyć do czterech stron druku.

Pewnego pięknego poranku doręczono mi pięknie napisany akt oskarżenia o utrzymywanie stosunków miłosnych (§ 129 a) ze swoim sekretarzem. Do rozprawy szedłem z dumnie podniesionem czołem, przeświadczony o swej niewinności. W obecności setek ludzi, którzy rozchwytywali bilety wstępu na salę sądową, postanowiłem napiętnować brutalne ataki miejscowej prasy i stanąć w aureoli męczennika cierpiącego za winy niepopełnione. Sekretarz mój (widocznie pozyskany przez redakcję »Kurjerka«) zeznał wśród spazmatycznego płaczu, że został przezemnie zniewolony.

Omdlałem.

Od wyroku skazującego mnie na 11 miesięcy więzienia, wniosłem zażalenie nieważności.

Tymczasem ilustrowany tygodnik »Magiczna Latarnia« umieścił moją podobiznę z podpisem: »Homoseksualny redaktor Kocur - Blagierski skazany za zwyrodniałe czyny na 11 miesięcy więzienia«.

Równocześnie wniosła żona moja podanie o rozwód, uzyskawszy całe poparcie »Związku samostojących kobiet«, a »Kurjerek« rozpisał dla niej publiczną składkę pod rubryką: »Dla niewinnej ofiary Blagierskiego, potwora w ludzkiem ciele«.

Myślałem, że oszaleję! z desperacką determinacją postanowiłem wytrwać do końca. »Narodowy Interes« rozdawałem darmo i wniosłem przeszło 80 skarg o oszczerstwo.

Z całego personalu redakcyjnego zostałem tylko z jednym analfabetą, który pisywał recenzje teatralne.

Podrażniona bestja prasowa zwietrzyła zapach trupi i nie próżnowała nad demolowaniem tego, co i tak się już w gruzy waliło.

W tydzień później czytałem w »Echu Patrjotów« większy artykuł żądający od Prokuratorji, aby ekshumować zwłoki mej stryjecznej wujanki, która umarła wśród podejrzanych objawów, w czasie kiedy ja byłem w jej mieszkaniu.

W trzy dni później dokonano ekshumacji — wczoraj woźny sądowy i egzekutor podatkowy zajęli mi resztki majątku ruchomego i nieruchomego — a gospodarz uzyskał na mnie wyrok rumacji z mieszkania.

Pustka bez echa i życia otacza mnie dokoła, gdzie niema już żadnych pragnień, celów ni dążeń...

— — — — — — — — — — — —

Na tem urywa się pamiętnik redaktora Blagierskiego. Zastano go wiszącego na własnych szelkach, z przestrzeloną skronią, w pokoju, gdzie od czadu węglowego było ciemno jak w piwnicy.

Komisja sądowo - lekarska ustaliła, że redaktor Blagierski umarł albo wskutek powieszenia, albo z zaczadzenia, lub też od kuli browningowej — a sekcja zwłok wykazała nadto w żołądku denata 100 gramów strychniny, a w głowie pokaźną ilość wody destylowanej.



HENRYK ZBIERZCHOWSKI.

Dramat w tunelu.

Cały las tonął w białym, puszystym śniegu.

Sypało bez przerwy przez całe dwa tygodnie oblepiając wysokopienne świerki i sosny jakby białą sukienką z waty.

A potem nagle zerwała się wichura i poczęła rzucać tumany śnieżne w głąb boru, zasypując wszystkie jamy, nory leśne, ścieżki i drożyny, ślady życia ludzkiego i zwierzęcego. A kiedy wreszcie ustało i z za zwałów szarych chmur wejrzała promienna brylantowo zimna tarcza słoneczna, las utonął od krańców do krańców, jakby w mogile śnieżnej, z której wysterczały smukłe pnie wysokopiennych drzew niby maszty zatopionych okrętów w jakiejś olbrzymiej wyprawie podbiegunowej. Nie zamącało nic doskonałej ciszy lasu.

Czasem tylko gdzieś wysoko, ponad wierzchołkami przeleciał wiatr, lekkiem skrzydłem uderzał drzewa, strząsał okiście śnieżne, uczepione u szczytu, które rozpryskały się nagle z cichem westchnieniem, zasypując śnieżnym pyłem powietrze, a potem przepadał bez śladu, lecz długo niosły się w górze jakieś szumy tajemnicze, niby ciche rozmowy, przebudzonych ze snu wierzchołków.

Lecz nagle w ciche wczesne popołudnie, kiedy blask słońca był najintensywniejszy, a śnieg, pod wpływem jego złocistych strzał, roziskrzył się miljonem brylancików, w doskonałej ciszy lasu poczęło się coś psuć.

Wiatr przyniósł dzwonienie sanek, hałas rozmów, pojedyncze ujadanie psów. Jak czarne glisty, po nieskazitelnie białym stoku górskim poczęły pełzać sanie, które zatrzymały się u samych bram lasu.

Z sań tych, jak ruchliwe czarne mrówki, wysypała się gromada strzelców, psów, łowców i nagonki. Rozległ się krótki głos komendy, gromada ludzka uszykowała się w dwie linje, ustawione do siebie klinem, którego końce obejmowały dużą połać lasu. A potem obydwa skrzydła klinu poczęły zbliżać się zwolna ku sobie, aż wreszcie wsiąknęły i znikły w gąszczu leśnym.

W zapadłej norze leśnej, między wykrotami dwóch stuletnich świerków, zwalonych na ziemię piorunem, drzemał na wyścielisku z mchu i gałązek Miśko; nie byle kto, Miśko, Jaśnie Wielmożny Pan niedźwiedź, stary bywalec tych lasów — ogromna, prawie muzealna sztuka, wymarzony strzał każdego myśliwego, a specjalnie utęskniony przez pana Strzałkowskiego, nadleśniczego i władcę w całym rewirze leśnym.

Od dwudziestu lat pan Strzałkowski czyhał tylko na zgubę naszego niedźwiadka, od dwudziestu lat urządzał ciągle obławy z najlepszych strzelców sąsiedztwa. Lecz »czornyj didko«, jak go nazywali huculi, wymykał się zawsze z zasadzki, przełamywał linję nagonki, wywijał się ze szponów starego myśliwego, choć śmierć już zaglądała mu w oczy, a pod grubą skórą miał parę kulek niezgorszego kalibru. Swego prześladowcę znał osobiście.

Dwa razy w życiu spotkali się z sobą oko w oko. Raz przed laty, kiedy nadleśniczy miał jeszcze czarne jak kruk włosy i oczy błyszczące zdrowiem, w samotnej swojej wycieczce po rewirze leśnym, spotkał się niespodziewanie z Miśkiem.

Długi czas stali naprzeciw siebie, mierząc się wzrokiem. Myśliwemu dusza wyrywała się z piersi, jak psy z uwięzi, a nozdrza rozdymały się jak u rasowego konia. Lecz strzelby nawet nie tknął, choć miał ją jak zwykle na ramieniu. Podobno była nabita lichą śróciną.

Niedźwiedź wówczas pierwszy odszedł z pogardliwem mruczeniem, zostawiając osłupiałego i nie mogącego się ruszyć z miejsca myśliwego na swojem stanowisku.

Drugi raz spotykali się w przeszłym roku, lecz już w znacznie gorszych warunkach, w ogniu walki, wśród wrzasku obławy i grania psów. Miśko, w ucieczce przed obławą, wyszedł nagle wprost na Strzałkowskiego.

Stary myśliwy siwe już miał włosy i twarz pooraną bruzdami życia.

Przed chwilą właśnie dał za uciekającym odyńcem strzał i pozostała mu jeszczs tylko jedna kula w sztućcu.

I nagle w tamtej chwili wypadł z gąszczu niedźwiedź i, ujrzawszy myśliwca, stanął na tylnich łapach, ogromny, czarny, gotów do obrony na śmierć i życie.

Straszna to była chwila i dla obu niezapomniana.

Strzałkowski przyłożył już strzelbę do oka i wymierzył prosto w ślepie potwora.

Gdy nagle stało się coś nieoczekiwanego. Strzelba poczęła się chwiać w drżących rękach myśliwca jak liść osiki trącany wiatrem, aż wreszcie opadła bezsilnie na ziemię.

Niewiadomo co było tego powodem: starość czy wzruszenie tyle lat oczekiwanej chwili. A może obawa, że pierwszy strzał nie będzie śmiertelny i brak drugiej kuli na poprawienie?

Dość, że i wtedy niedźwiedź przeszedł majestatycznie obok myśliwca, ocierając się prawie o jego ręce, a Strzałkowski o spotkaniu tem nie pisnął nikomu ani słowa.

Wstyd było staremu myśliwemu śmiertelnej trwogi jaka go ogarnęła w tej chwili spotkania.

Myślał sobie o tem wszystkiem nasz Miśko zaszyty w swojej jamie leśnej, o ile niedźwiedzie myśleć umieją. Kołysany do snu ciszą lasu marzył o starem, spróchniałem drzewie, po którego korze sączy się słodki, lepki miód leśnej barc!.

Lecz nagle drgnął, całem ciałem uniósł głowę z posłania i jął nasłuchiwać.

Poczęło się w lesie dziać coś dziwnego. Doskonała cisza południa rozpękła się nagle w jednym dalekim punkcie jak kula, a z kuli tej zaczęły się sypać nieokreślone zrazu dźwięki, szmery i odgłosy.

A kul takich rozpękało się więcej i więcej, w rozmaitych krańcach lasu, aż wreszcie połączyły się w jakąś linją okrągłą, zwartą, zwężającą się i obejmującą cały las pierścieni.

Zrazu było to nieokreślone, mętne jak szum rzeki wezbranej albo pojęk wichru, lecz zwolna z tła tego poczęły się odrywać jakieś pojedyncze, bardziej zdecydowane odgłosy: zażarta kłótnia, hukanie o pomoc zbłąkanego wędrowca, płacz dziecięcy przeraźliwy, denerwujące szczekanie psa, wilkołakowe wycie, trzask łamanych gałęzi i tupot nóg.

Rosło to z każdą chwilą, olbrzymiało, zalewało ze wszystkich stron powietrze.

Zdawało się, że cichy dotąd las oszalał. A potem rozległ się huk pierwszego strzału. od którego zadrżało powietrze i ze szczytów drzew poczęły opadać okiście śnieżne.

Obława! Znał Miśko dobrze ten hałas, nie pierwszy to raz spłoszył go z cichego legowiska, gdzie się tak słodko marzy.

Mruknął więc tylko gniewnie coś, co brzmiało podobnie jak: »czort na was«i i słuchy nastrzygł czujnie, lecz się nie ruszał z miejsca.

Kilka razy udało mu się w ten sposób ujść obławie.

Było to bezpieczniejsze, niż doraźna ucieczka z pierścienia prześladowcy, zwłaszcza gdy ma się takie ogromne cielsko, rzucające potworny cień na biały śnieg.

I nie omylił się, legowisko jego było w tem miejscu, gdzie ramiona obławy i strzelców schodziły się, w klinie, gdzie się go najmniej spodziewano, i gdzie najrzadszą była linja myśliwych.

I to go ocaliło.

Odgłosy strzałów były coraz rzadsze, cichł hałas nagonki, polowanie w jednym miocie kończyło się i strzelcy zeszli ze swych stanowisk.

Miśko przez długi czas nie ruszał się ze swego legowiska.

Dopiero po kilku godzinach, kiedy ucichły wszystkie gwary i doskonała cisza objęła znów białe obszary leśne w swoje panowanie, dźwignął się ciężko z posłania i wypełznął ze swojej kryjówki. Nie było tu bezpiecznie... dziś mu się udało, a jutro może go wytropić czujne oko myśliwca.

W lesie cicho było i fjoletowo. Drzewa stały białe, nieruchome, jak białe świece płonące u szczytów od łun zachodzącego słońca. Duszny, gryzący zapach prochu tułał się w powietrzu. I zapach ten nieznośny pędził niedźwiedzia z tych niebezpiecznych stron do jakichś innych, dalekich lasów, gdzie nie dotarła jeszcze chciwość człowieka.

Po krótkiej wędrówce wyszedł z gęstwin i stanął u samych skrajów jak czarna nieruchoma plama, obejmując wzrokiem teren. Przed nim spływał w dolinę ogromną goły stok górski, pokryty nieskazitelnie czystą sukienką śniegu. W dole błyszczały szyny toru kolejowego, a po drugiej stronie piął się taki sam stok górski, ustrojony w górze pióropuszem lasu.

Tam, za czarną ścianą tego drugiego lasu zachodziło krwawo słońce.

Purpurowa łuna zalewała niby morze krwi biel śniegu, tylko u samych stóp boru cień czaił się siny i groźny.

Tam, w tym drugim czarnym lesie, pod osłoną sinego cieniu musi być cisza i spokój niezamącony. Więc ślizgając się pociesznie i zapadając co chwila w puszysty śnieg, Miśko począł spuszczać się w dolinę.

Chwilami zapadał w puszysty śnieg tak głęboko, że tylko pysk było widać, a wtedy zdawało się, że płynie srebrno-białe morze ku zachodzącemu krwawo słońcu.

Dopiero na torze kolejowym wydźwignął się w całej okazałości z topieli, stając na twardym gruncie.

I już miał rozpocząć mozolną drogę w górę na przeciwległą stronę, gdy nagle zafrapowało coś jego uwagę.

Stalowe, lśniące szyny biegły kilkanaście kroków po równym gruncie i nagle znikały w ciemnej paszczy tunelu.

Wnętrze tunelu czarne, ciche, spokojne zdawało się nęcić i kusić ku sobie.

Pociągnięty jakimś magicznym urokiem niedźwiedź bez namysłu skierował tam swoje kroki i za chwilę zniknął w otworze tunelu.

Ciepło tu — przestronnie.

Z usypiającym szmerem sączyła się z ścian woda.

Miśko uszedł już kilkadziesiąt kroków w głąb, gdy nagle gwizd, jak cięcie pałasza, przedarł ciszę i po chwili ziemia zaczęła drzeć w posadach.

Z przeciwległej strony tunelu wtoczyło się coś ogromnego, sapiącego ciężko.

Więc i tu nie dają mu spokoju, więc i tu dopadł go prześladowca.

Niedźwiedź stanął na tylnych łapach w pozycji obronnej, zawalając cielskiem całą prawie szerokość tunelu.

Lecz w tej samej chwili dostrzegł coś tak strasznego, że natychmiast opuściła go odwaga. Oto na przeciw niego sunął jakiś sapiący potwór o czerwonych ślepiach. Od kroków jego dudniała ziemia a z paszczy wybuchał dym i ogień.

Niewiele myśląc wziął niedźwiedź za pas nogi i począł uciekać w panicznym strachu, potykając się w ciemności i tłukąc głową o ścianę, lecz w tej samej chwili dopadł go potwór o czerwonych ślepiach z nienacka z tyłu, podle, że nawet czasu nie było na obronę.

Świat się skończył...



Jan Zahradnik.

Ginący Szatan.

Z twarzą, zmierzchłą od smutku i od gniewu ciemną,
W ciszy, gdziekolwiek stanę, dookoła śpiącej,
Patrzę w tę przepaść pustki, która kroczy ze mną,
Wciąż bardziej nieobecny, wciąż mniej istniejący...

Nie umiem już, osłabły, wieść was ku pokusie:
Nikt z was grzeszyć nie może, bo nikt się niewini —
Gdzież jesteś, jeśli jesteś, ostatni Chrystusie?
Na jakiej mam Cię szukać dalekiej pustyni?

Przez jakie płynąć do Cię stulecia ogromne?
Jak zebrać do pielgrzymki bezsiły ostatek? —
Zapomiałem i już latać — i już nie przypomnę:
Skrzydła skradł mi podstępnie wasz powietrzny [statek.

I czarów zapomniałem odwieczny czarodziej;
Moc moja blednie cicho, jak gwiazda polarna,
Gdy w łunie lamp łukowych wpółoślepła brodzi
Noc, która w moim płaszczu chodziła tak czarna.

I w snach waszych mnie niema i w zmorze dalekiej
Mnie, który wam na jawie zazierałem w twarze;
Zniknąłem z świata ludzi — czyliżby na wieki?
Czy się już wam, widzialny, nigdy nie ukażę?..

HENRYK BALK.

Najnowsza próba rozwiązania mickiewiczowskiego „44“.

Pytanie, kim jest właściwie ów Mąż opatrznościowy z III-ciej części »Dziadów, oznaczony przez Mickiewicza tajemniczą liczbą 44«, — to jeden z najciekawszych problemów naszej literatury. Toteż o rozwiązanie jego kusiło się już bardzo wielu, a najnowszym pionerem w tej niezbadanej dziedzinie jest Juljan Zachariewicz, autor książki: »Adam Mickiewicz, Polska i Stany Zjednoczone Ameryki«.

Książka, napisana niezwykle sumiennie, świadczy o znacznej erudycji autora i pracowitych studjach, poświęconych dla uzasadnienia tez zasadniczych; opiera się ponadto poraz pierwszy na całej twórczości Mickiewicza w związku z problemem »44« oraz daje wiele nowych i ciekawych szczegółów, oświetlających stosunek Mickiewicza do Ameryki. Mimo tych niewątpliwych zalet zrąb twierdzeń naukowych tej książki stanowczo się nie utrzyma.

Mickiewiczowskim namiestnikiem wolności jest bowiem — według Zachariewicza — Amerykanin Andrew Jackson,*) siódmy z rzędu prezydent Stanów Zjednoczonych, względnie jest nim również... zmarły niedawno Woodrow Wilson!

Rozprawa Zachariewicza zajmuje się jednak Wilsonem dopiero w konkluzjach, a zasadniczo idzie torem wskazywania podobieństw między Jacksonem, a bohaterem Widzenia ks. Piotra oraz drogą dowodzenia, czem była dla wybitnego Amerykanina liczba »44«.

Podaję teraz przykładowo kilka analogij, wyszukanych skwapliwie przez autora »między Jacksonem, a Mężem »44«. I tak słowa: »Znałem go — był dzieckiem — znałem, jak urósł duszą i ciałem« — wyjaśnia autor: »Mickiewicz go znał jeszcze dawniej i widział go oczyma duszy; śledził życie młodego bohatera (starszego od Mickiewicza o 31 lat!), który walczył o wolność swego kraju, wzrastał w potęgę, aż przyćmił wszystkich innych, kiedy z generała, jak Washington, stał się Prezydentem Stanów Zjednoczonych Ameryki, jedynego kraju wolności na świecie« (str. 81).

Passus »Któż ten Mąż — to namiestnik na ziemskim padole« — tłumaczy autor piastowaniem przez Jacksona godności namiestnika Florydy. (str. 108. i 130).

Miejsce: »Patrz — Ha! — To dziecię uszło — rośnie — to obrońca! Wskrzesiciel narodu!« — interpretuje autor: »...idea wolności (!) uszła, uciekła z Polski pod skrzydła Nowego Świata, Ameryki«. (str. 82).

*) Jakson (1767 — 1845), osobistość bardzo ciekawa i w Ameryce popularna, odniósł między innemi zwycięstwo nad Anglikami koło Nowego Orleanu w r. 1815. Piastował różne godności wojskowe i cywilne, aby wreszcie zostać w r. 1819 prezydentem Stanów Zjednoczonych. W r. 1832 wybrano go ponownie. Umarł w r. 1845. w Hermitage.

Jako komentarz do słów: »On ślepy, lecz go wiedzie anioł pacholę« — pisze Zachariewicz w sposób nieoczekiwany: »Jak grecki bóg miłości Eros, z przepaską na oczach, którego prowadzi Amor«. (str. 130).

»Trzy oblicza« i »trzy czoła« strasznego Męża to u Jacksona skupienie funkcyj prokuratora, sędziego i prezydenta (str. 84 i 130), ponadto (!) Jackson miał przybrać w wyobraźni Mickiewicza kształty Marsa »...który ma trzy oblicza: Victor, Ultor i Pacifer« (str. 81).

»Księga Tajemnicza«, rozpięta jak baldachim to... Konstytucja amerykańska (str. 130).

W ten sposób snuje autor jeszcze inne »podobieństwa« między Mężem Widzenia a generałem amerykańskim.

A czterdzieści cztery? Udzielam znowu głosu autorowi: „44, to był sławny 44-ty pułk irlandzki, który w wojnie z Anglją odniósł w Ameryce największą liczbę zwycięstw; w nocnym ataku 23 grudnia 1814, i 8 stycznia 1815 została Anglja i wojska brytyjskie pobite na głowę, we wszystkich zaś tych walkach odznaczył się słynny pułk 44-ty, który 8 stycznia 1815 stał w samem centrum walki; zwycięstwo zaś nad Anglją odniósł generał Jackson; on sam pochodził z Irlandji: Mickiewicz przeniósł nazwę 44-tego pułku irlandzkiego na generała Andrew Jacksona, i dlatego powiedział; »z matki obcej, krew jego dawne bohatery, a imię jego czterdzieści i cztery« (str. 112).

Ale dosyć tych zestawień. Nie mnożmy ich, bo dotychczasowe aż nadto wykazują dowolność w konstruowaniu naukowej hipotezy.

* * *

Widzenie ks. Piotra ma niewątpliwie charakter — wizji.

W tym duchu pisze Juljusz Kleiner w świetnej rozprawie: »Proroctwo księdza Piotra«: Treść pojęciowa Widzenia nie była dla Mickiewicza koncepcją zasadniczą, którą on w szatę poetycką wizji odziewał; wizja była istotą, a pojęcia twórcy — interpretacją, tak, że gdy interpretacja okaże się fałszywą, nie rozchwiewa to bynajmniej wiary w prawdziwość wizji«. (str. 14).

Podobnie akcentuje Tadeusz Sinko: »Styl proroczy tem właśnie się odznacza, że znosi najróżnorodniejsze wykłady, z których każdy pozostaje tak długo grą słów, póki go nie poprą fakta». (O tradycjach klasycznych Mickiewicza«, str. 81).

Mogłaby tedy teorytycznie zachodzić u Mickiewicza możliwość interpretacji »44« = Jackson, bo o hipotezie »44« = Wilson nie można poważnie mówić. Ale gdzie dowód, że Mickiewicz dał kiedykolwiek takie rozwiązanie swej wizji? A wiadomo skądinąd, iż sam poeta trzykrotnie konstruował komentarz wizji »44«: w rozmowie z Goszczyńskim, odnosząc »44« do siebie samego — w prelekcji, wygłoszonej w Collége de France, odnosząc »44« do Andrzeja Towiańskiego — a wreszcie w informacji, udzielonej pod koniec życia synowi Władysławowi, stwierdzającej ostatecznie — nierozwiązalność zagadki.

Zachariewicz stara się zbić te interpretacje samego poety. Wiarogodność Goszczyńskiego osłabia długą przerwą, jaka zaszła między rozmową a jej spisaniem; tymczasem interpretacja »44« musiała być dla autora »Króla Zamczyska«, mistyka i Towiańczyka problemem zbyt ciekawym, aby się mogła w pamięci zatrzeć, czy zniekształcić. Ogólny tok rozmowy — może; ale nigdy odnoszenie »44« do Mickiewicza. — O trzeciej interpretacji autor nie wie. (Mimo, że podał ją uprzednio Kleiner). — Co do interpretacji drugiej — rysy męża »44«, naszkicowane w prelekcji paryskiej, odnosi do — Jacksona! Zapomnial chyba doszczętnie, iż Amerykanin był wówczas prawie 80-letnim starcem, żył już w zaciszu prywatnem i nadziei Mickiewicza nie mógł żadną miarą pobudzać!

Może więc Mickiewicz wcześniej, gdy Jackson był młodszy, uważał go za przyszłego wskrzesiciela Polski! Nie mamy na to absolutnie dowodów. a to, co autor mówi »mistycznie« o konieczności zachowania milczenia przez poetę i to, co niby znalazł w «Dziadach«, a nawet już w »Kartofli“ i w »Odzie do młodości« nie wytrzymuje krytyki zupełnie.

Wiele możnaby jeszcze pisać o książce Zachariewicza, nastręczającej wiele ciekawego materjału do dyskusji. Należy jeszcze wskazać przynajmniej, co ma wspólnego z proroctwem Mickiewicza i Jacksonem, o którym autor nam wyłącznie mówi — Wilson! Słuchajmy: »Stany Zjednoczone Ameryki wywalczyły w wojnie światowej Polsce wolność, a więc Wilson jest wskrzesicielem polskiego narodu? Skoro zaś Mężem Wolności Mickiewicza jest Jackson, w odniesieniu do Mickiewicza zatem, kto jest Mężem Wolności! Jackson czy Wilson? Nie sam Jackson, ani sam Wilson, tylko: Mickiewicz, Jackson i Wilson, wszyscy trzej są twórcami wolnej i zmartwychwstałej Polski, wolnej Jugosławji, Czechosłowacji, Finlandji, i innych państw Europy, zwycięskiej Francji, Anglji, Belgji, Italji, Irlandji, zwycięskiej Polski nad bolszewicką Rosją...« (str. 160).

A więc trudził się Zacharjewicz tak straszliwie, aby udowodnić, że »44« to Jackson, a teraz dochodzi do przekonania, że »44« to potrosze Jackson, potrosze Wilson i potrosze Mickiewicz?

Konkluzja równie oryginalna jak niekonsekwentna i nieuzasadniona.

